ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
1
RNI No: APTEL/2023/87888
గురువారం
11 సెప్టెంబర్ 2025

సీఎం రేవంత్ హామీ.. కామారెడ్డి జిల్లాలో రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ.కోటి నిధులు మంజూరు

ఎల్లారెడ్డి, సెప్టెంబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కామారెడ్డి జిల్లాలో ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాలు, వరదలకు లింగంపేట మండలం కుర్దులో హైలెవల్ వంతెన తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న విషయం తెలిసిందే. ప్రజల రాకపోకలకు అంతరాయం కలగకుండా డైవర్షన్ రోడ్డు నిర్మాణానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.కోటి నిధులు మంజూరు చేసింది.

ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. కామారెడ్డి జిల్లాలోని వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో ఇటీవల సీఎం రేవంత్ పర్యటించారు. కరీంనగర్-కామారెడ్డి-ఎల్లారెడ్డి ప్రధాన రహదారిపై లింగంపల్లి కుర్దు గ్రామ శివారులో దెబ్బతిన్న వంతెనను సీఎం పరిశీలించారు. ప్రజల రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడుతోందని.. డైవర్షన్ రోడ్డు అత్యవసరమని రేవంత్ దృష్టికి స్థానిక ఎమ్మెల్యే మదన్మోహన్రావు తీసుకెళ్లారు. రోడ్డు నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేస్తామని సీఎం హామీ ఇచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం రూ.కోటి నిధులు మంజూరు చేసింది. త్వరలోనే డైవర్షన్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులు ప్రారంభిస్తామని ఆర్అండ్ బీ డీఈ నారాయణ తెలిపారు.

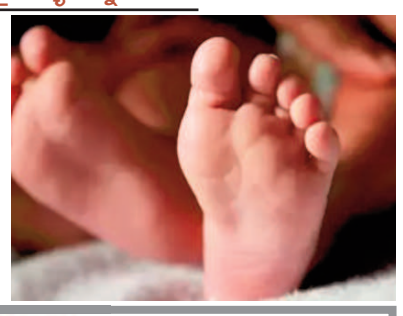
కాకాణి భూ దోపిడీని త్వరలో ఆధారాలతో బయటపెడతా:సోమిరెడ్డి

నెల్లూరు, సెప్టెంబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెదేపాపై విమర్శలు చేయడమే మాజీ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్రెడ్డి పనిగా పెట్టుకున్నారని తెదేపా సీనియర్ నేత, ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి అన్నారు. నెల్లూరులో సాగరమాల నేషనల్ హైవే పనులు అద్భుతంగా జరుగుతున్నాయని చెప్పారు.

కాకాణి భూ దోపిడీని త్వరలో ఆధారాలతో బయట పెడతానని తెలిపారు. కోర్టు తీర్పును పట్టించుకోని ఆయన బెయిల్ రద్దు చేయాలన్నారు. సీఎం చంద్రబాబుపై ఆరోపణలు చేసే అర్హత కాకాణికి లేదన్నారు. లిక్కర్ స్కామ్లో వైకాపా నేతలు రూ.3 వేల కోట్లు దోచుకున్నారని ఆరోపించారు . అనంతపురంలో నిర్వహించిన 'సూపర్ సిక్స్.. సూపర్ హిట్ సభను ప్రజలు విజయవంతం చేశారన్నారు.

కర్నూలు జిల్లాలో దారుణం: కుమారుడిని చంపేసి.. భార్యపై హత్యాయత్నం

దేవనకొండ, సెప్టెంబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కర్నూలు జిల్లా దేవనకొండలో దారుణం చోటుచేసుకుంది. 8 నెలల కుమారుడిని తండ్రి నరేశ్ చంపేసి పొలంలోని నీటి డ్రమ్ములో వదిలేశాడు. అనంతరం భార్య శ్రావణిపై హత్యాయత్నం చేశాడు.



పొలంలో తీవ్రగాయాలతో పడి ఉన్న ఆమెను అత్తమామలు కర్నూలు ఆస్పత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం శ్రావణి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. కుటుంబ కలహాలతో ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నిందితుడు పరారీలో ఉన్నాడు. గతంలో మొదటి భార్యను నరేశ్ చిత్రహింసలకు గురిచేసిన ఆమె మృతికి కారణమైనట్లు ఆరోపణలున్నాయి.

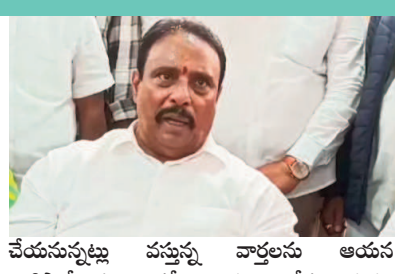
నేపాల్ నుంచి ఏపీ వాసుల తరలింపు.. వరుసగా రెండోరోజు మంత్రి లోకేశ్ సమీక్ష

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నేపాల్లో చిక్కుకున్న ఏపీ వాసులను సురక్షితంగా రాష్ట్రానికి తీసుకురావడంపై మంత్రి నారా లోకేశ్ రెండో రోజు సమీక్ష నిర్వహించారు. సచివాలయంలోని ఆర్టీజీఎస్ సెంటర్ నుంచి సహచర మంత్రులు వంగలపూడి అనిత, కందుల దుర్గేష్తో కలిసి అధికారులతో వివిధ అంశాలపై చర్చించారు.

పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ అందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని లోకేశ్ ఆదేశించారు. ఏపీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక విమానం ఇప్పటికే కాఠ్మాండూ చేరుకుంది. ఆ విమానం మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు విశాఖపట్నం.. ఆ తర్వాత తిరుపతి విమానాశ్రయానికి రానుంది. అందుబాటులో ఉన్న కూటమి ఎమ్మెల్యేలు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు ఆయా విమానాశ్రయాలకు వెళ్లి రాష్ట్ర వాసులకు స్వాగతం పలకాలని మంత్రి లోకేశ్ సూచించారు. విశాఖ, తిరుపతి చేరుకున్న యాత్రికులను వారి స్వస్థలాలకు చేర్చే బాధ్యతను కూటమి ఎమ్మెల్యేలకు అప్పగించారు. వాహనాలు, ఇతర సదుపాయాలను సమకూర్చాలని మంత్రి ఆదేశించారు.

నేను జూబ్లీహిల్స్ నుంచి పోటీ చేయడం లేదు:దానం నాగేందర్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికకు కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం సరైన అభ్యర్థిని ఎంపిక చేస్తుందని మాజీ మంత్రి, ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ అన్నారు. ఆదర్శనగర్లోని న్యూ ఎమ్మెల్యే క్వార్టర్స్లో కల్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్, సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను లబ్దిదారులకు ఆయన అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దానం మాట్లాడారు. ఇప్పుడున్న రాజకీయ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో జూబ్లీహిల్స్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలవడం చాలా ముఖ్యమని దానం నాగేందర్ అన్నారు. అక్కడి నుంచి పోటీ



చేయనున్నట్లు వస్తున్న వార్తలను ఆయన కొట్టిపారేశారు. అవన్నీ ఊహాగానాలేనని స్పష్టం చేశారు. టికెట్ ఎవరికి కేటాయించినా పార్టీ గెలుపుకోసం తన వంతు కృషి చేస్తానని చెప్పారు.

అనంతపురం సభతో వైకాపా దుకాణం మూతపడినట్లే:మంత్రి గొట్టిపాటి

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):'సూపర్ 6.. సూపర్ హిట్ సభకు ప్రజలు పెద్దఎత్తున మద్దతు పలికారని మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ అన్నారు. అనంతపురం సభతో వైకాపా దుకాణం మూతపడినట్లే అని చెప్పారు. ప్రజల స్పందన చూసి జగన్కు అసహనం పెరిగిపోయిందని విమర్శించారు.

"ప్రజలు బుద్ధి చెప్పినా తన సైకోయిజం మారలేదని జగన్ నిరూపించారు. ఆయన మళ్లీ అధికారంలోకి రావడం కల్లే. యూరియా కొరతపై రైతు పోరు అంటూ వైకాపా హడావిడి చేసింది. ఆ పార్టీ ఐదేళ్ల పాలనలో ఒక్క పనీ చేయలేదు.. ఎవరైనా చేసినా ఓర్వలేదు. అధికారాన్ని అడ్డుపెట్టుకొని దోపిడీ చేయాలన్నదే జగన్ లక్ష్యం. ప్రజలకు సంక్షేమం, అభివృద్ధి అందించాలన్నదే చంద్రబాబు ధ్యేయం. ఇద్దరి నాయకుల మధ్య తేడా ప్రజలకు బాగా తెలుసు" అని మంత్రి గొట్టిపాటి అన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

రూ.1000 కోట్ల సినిమాలు లేవు.. అయినా ఆనందంగానే ఉన్నా: సమంత

మయోసైటిస్తో చేసిన పోరాటం తనకెన్నో విషయాలు నేర్పిందని అగ్ర కథానాయిక సమంత అన్నారు. గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు ఎన్నో విషయాల్లో తనలో మార్పు వచ్చిందన్నారు. తాజాగా ఢిల్లీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆమె మయోసైటిస్ వల్ల జీవితంలో వేటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలో తెలిసొచ్చిందన్నారు. ఆ పోరాటం తనను పూర్తిగా మార్చేసిందని చెప్పారు. "గతంలో విజయం అంటే గ్యాప్ లేకుండా సినిమాలు చేయడం అని నమ్మేదాన్ని. ఒక ఏడాదిలో నేను నటించిన ఐదు సినిమాలు కూడా విడుదలైన సందర్భాలు ఉన్నాయి. అదే విజయమని నేను అనుకున్నాను. వరుసగా సినిమాలు చేయాలి, పెద్ద బ్లాక్బస్టర్ లో నటించాలి. టాప్ 10 నటీనటుల జాబితాలో ఉండాలి అని భావించేదాన్ని. కానీ, ఇప్పుడు నా ఆలోచనల్లో మార్పు వచ్చింది. రెండేళ్లుగా నా సినిమాలు విడుదల కాలేదు, నేను టాప్ 10 లిస్టోనూ లేను. అలాగే నా దగ్గర రూ.1000 కోట్ల సినిమాలు కూడా లేవు.. అయినా నేను ఉన్నంతలో సంతోషంగానే ఉన్నాను"."గతంలో ఎప్పుడూ భయపడుతూ ఉండేదాన్ని. ప్రతి శుక్రవారం నాలో ఆందోళన ఉండేది. ఇండస్ట్రీలో రేపు ఎవరో ఒకరు నా స్థానాన్ని భర్తీ చేస్తారేమో అని శుక్రవారం బాక్సాఫీసు నంబర్లు క్యాలిక్యులేషన్స్ వేసుకుంటూ ఉండేదాన్ని. నా ఆత్మగౌరవం మొత్తం ఆ నంబర్ల మీదే ఉందనుకునేదాన్ని. ఇప్పుడు అలా ఆలోచించడం లేదు. నా ఫాలోవర్స్ చాలామంది నా గ్లామర్, సినిమాల వల్లే నన్ను ఫాలో అవుతున్నారని నాకు తెలుసు. కానీ, వారికోసం నేను ఏడాది నుంచి హెల్త్ పాడ్కాస్ట్లు నిర్వహిస్తున్నాను. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ సమాచారం కావాలన్నా ఎక్కడో వెతికే అవసరం ఉండకూడదనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నా" అని సమంత తెలిపారు. ప్రస్తుతం సమంత 'రక్త బ్రహ్మాండ్: ది బ్లడీ కింగ్డమ్'లో నటిస్తున్నారు. దర్శకద్వయం రాజ్, డీకే దీన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఆదిత్యరాయ్ కపూర్, సమంతతో పాటు అలీ ఫజల్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. పీరియాడిక్ డ్రామాగా ఇది రూపొందుతోంది.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

నొవాక్ జకోవిచ్.. ఇక 'సెర్బియా స్టార్' కాదా?

ఇకనుంచి నొవాక్ జకోవిచ్‌ను సెర్బియా స్టార్ అని పిలవలేమా? తాజాగా వస్తోన్న కథనాల ప్రకారం పరిస్థితి అలానే ఉంది. తన మకాంను సెర్బియా నుంచి గ్రీస్కు మార్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే గ్రీక్ గోల్డెన్ వీసాకు జకోవిచ్ దరఖాస్తు చేసినట్లు సమాచారం. ఏథెన్స్లోని సెయింట్ లారెన్స్ కాలేజీలోనూ తన పిల్లలు స్టెఫాన్, తారా కోసం అడ్మిషన్లు తీసుకున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అక్కడ ఓ ఇంటిని కూడా కొనుగోలు చేశాడని కథనాలు వెలువడ్డాయి.

కారణం అదేనా..?

ఇటీవల వరకూ 'సెర్బియా అంబాసిడర్'గా ప్రధాని అలెక్సాండర్ వుకిక్ నుంచి ప్రశంసలు అందుకొన్న జకోవిచ్ ఇప్పుడు విరోధిగా మారిపోవడం గమనార్హం. సెర్బియా ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా గళం విప్పిన విద్యార్థులకు టెన్నిస్ దిగ్గజం జకోవిచ్ మద్దతు పలికాడు. దీంతో అతడిపై అక్కడి ప్రభుత్వం నుంచి తీవ్ర స్థాయిలో ఒత్తిడి వచ్చింది. ఈ కారణంతో తన సొంత దేశాన్ని వదిలి వెళ్లిపోవాలని జకోవిచ్ భావించినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. గత డిసెంబర్లో ఉద్రిక్తతల వల్ల 16 మంది ప్రాణాలు విడిచినట్లు సమాచారం. 'స్టూడెంట్స్ ఆర్ ఛాంపియన్స్' అని ఉన్న స్వెట్టర్ను ధరించి మరీ తన ఫొటోలను జకోవిచ్ సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేయడం సంచలనంగా మారింది.

ఆ టోర్నీ నిర్వహణ కోసం..

సెర్బియా ఓపెన్ లేదా బెల్గ్రేడ్ ఓపెన్ టోర్నీని జకోవిచ్ కుటుంబమే నిర్వహిస్తోంది. 2009 నుంచి మొన్నటివరకూ సెర్బియా ప్రభుత్వం నుంచి పూర్తిస్థాయిలో మద్దతు లభించింది. కానీ, ఈసారి సెర్బియాలో జరిగే పరిస్థితులు లేకపోవడంతో బెల్గ్రేడ్ ఓపెన్ను ఏథెన్స్లో నిర్వహించాలని జకోవిచ్ ఫ్యామిలీ భావిస్తోంది. భవిష్యత్తులో పరిస్థితులు సద్దుమణిగితే మళ్లీ బెల్గ్రేడ్లోనే టోర్నీ జరిగే అవకాశాలు ఉంటాయని జకోవిచ్ ఫ్యామిలీ పేర్కొంది.

ఆరోగ్యం

రాత్రి 12 దాటినా నిద్రపట్టక ప్రాబ్లమ్స్ ఫేస్ చేస్తున్నారా, రెండంటే రెండు ఫాలో అయితే చాలు క్షణాల్లో గాఢనిద్రలోకి జారుకుంటారు

ప్రజెంట్ ఎక్కువ మంది ఫేస్ చేసే ప్రాబ్లమ్స్లో నిద్రలేమి కూడా ఒకటి. హాయిగా నిద్రపోతే మరుసటి రోజు క్వాలిటీగా స్పెండ్ చేయగలం. కానీ, ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు. రాత్రుళ్లు నిద్రపట్టదు. ఉదయాన్నే లేవాలంటే చికాకు.. దీంతో ఆ ఎఫెక్ట్ రోజు మొత్తంపై ఉంటుంది. అలా కాకుండా రాత్రుళ్లు హ్యాపీగా నిద్రపోయేందుకు కొన్ని టిప్స్ హెల్ప్ చేస్తాయి.

మంచి నిద్ర అనేది మనపై మంచి ఎఫెక్ట్ని ఇస్తుంది. మంచి పోషకాహారం, మంచి లైఫ్స్టైల్, తినగానే మంచి నిద్ర ఇవి మూడు కూడా ప్రతీ ఒక్కరికీ చాలా ముఖ్యం. అయితే, చాలా కారణాల వల్ల ఎక్కువగా మంచినిద్ర అనేది ఉండట్లేదు. మంచి నిద్ర అంటే ఎక్కువసమయం పడుకోవడం కాదు. పడుకున్న 6, 7 గంటలు కూడా సుఖమైన నిద్ర అంటే లేవకుండా గాఢ నిద్రపోవాలి. అలా పోయినప్పుడే మరుసటి రోజు హ్యాపీగా ఉంటుంది. రోజంతా పనులన్నీ హడావిడి లేకుండా హ్యాపీగా చేసుకోవచ్చు. అయితే, పని ఒత్తిడి, స్క్రీన్ టైమ్, సరిలేని లైఫ్ స్టైల్ వంటి కారణాల వల్ల సుఖ నిద్ర అనేదే కరువైపోయింది. అలా కాకుండా మంచినిద్ర కావాలంటే ఏం చేయాలో డాక్టర్ అపర్ణ చాపర కొన్ని టిప్స్ని షేర్ చేస్తున్నారు. వీటి వల్ల మంచి నిద్ర మీ సొంతమవుతుందని ఆమె చెబుతున్నారు. మరి ఆ టిప్స్ ఏంటంటే

నిద్రపట్టకపోవడానికి కారణాలు

అసలు ఎంత ట్రై చేసినా నిద్రరాకపోవడానికి కొన్ని ముఖ్య కారణాలు ఉంటాయి. అవి ఒత్తిడి, ఆందోళనసరిలేని లైఫ్స్టైల్మెడికల్ ప్రాబ్లమ్నుసం తీసుకునే కొన్ని మెడిసిన్మానసిక సమస్యలు

నిద్రలేమితో వచ్చే సమస్యలు

నిద్ర అనేది ప్రతీ ఒక్కరికి చాలా ముఖ్యం. నిద్రలేకపోతే ఎన్నో శారీరక, మానసిక సమస్యలొస్తాయి. అందులో ఇమ్యూనిటీ తగ్గడంబరువు పెరగడంరక్తపోటు పెరగడంమానసిక సమస్యలు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలే కాకుండాశారీరక సమస్యలు కూడా వస్తాయి.

ఆయిల్ మసాజ్

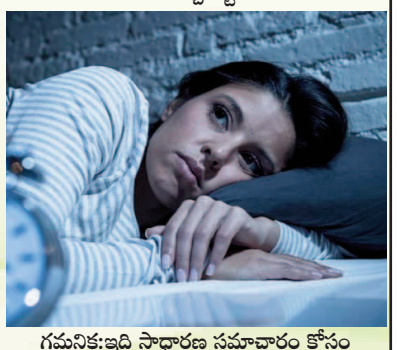
ఆయిల్ మసాజ్ అనేది ముఖ్యంగా పాదాలను కొద్దిగా గోరువెచ్చగా చేసిన నువ్వుల నూనె, బ్రాహ్మీ తైలంతో మసాజ్ చేయాలి. తల, శరీరాన్ని మసాజ్ చేయండి. ఇది రక్తప్రసరణని మెరుగ్గా చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. దీంతో రెస్ట్ దొరుకుతుంది. మసాజ్తో కొన్ని ప్రదేశాలపై ఒత్తిడిని కలిగినట్లుగా అయి రిలాక్స్గా ఫీల్ అవుతారు. దీంతో ఒత్తిడి తగ్గి మంచి నిద్ర మీ సొంతమవుతుంది.

జాజిపొడి కలిపిన పాలు

ఓ గ్లాస్ గోరువెచ్చని పాలలో చిటికెడు జాజికాయ పొడి వేసి మరిగించండి. ఇది సహజంగానే నిద్రని వచ్చేలా చేస్తుంది. నిద్ర సమస్యలకి ఇదో ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. జాజికాయలు మైండ్ని రిలాక్స్ చేస్తాయి. మానసిక ప్రశాంతతని కలిగిస్తాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది. దీంతో రాత్రిపూట చక్కగా పడుకోగానే నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయటపడేందుకు ఇదో చక్కని ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. జాజికాయలోని సమ్మేళనాలు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. అంతేకాకుండా, ఉత్సాహంగా మారుస్తాయి. నిద్రలేమికే కాకుండా ఈ పాలు తాగితే గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

ఈ చేంజెస్ కూడా

ఈ రెండు టిప్స్తో పాటు మంచి రిజల్ట్ ఉండాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి.
బెడ్రూమ్ని సౌండ్స్, వెలుతురు లేకుండా మంచి టెంపరేచర్లో ఉండేలా చూసుకోండి.
నిద్రకి ముందు తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఫుడ్ మాత్రమే తీసుకోండి.
ధ్యానం వంటివి చేయండి.
రోజూ ఒకే స్లీపింగ్ టైమింగ్స్ని మెంటెయిన్ చేయండి.
కాఫీ, టీలు తగ్గించండి.
ప్రశాంతంగా ఉండండి.
పడుకున్న 20 నిమిషాలలోపు నిద్రరాకపోతే కాసేపు రూమ్ నుంచి బయటికొచ్చి రెస్ట్ తీసుకోండి.



గమనిక:ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.