ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
1
RNI No: APTEL/2023/87888
బుధవారం
01 అక్టోబర్ 2025

పేదల జీవితాల్లో మార్పులకు ఆర్ఎస్ఎస్ కృషి:ప్రధాని మోదీ

అక్టోబర్ 1, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ శతాబ్ది ఉత్సవాలు జరుపుకుంటుంది. దిల్లీలోని బీఆర్ అంబేడ్కర్ ఇంటర్నేషనల్ సెంటర్లో జరుగుతున్న ఈ వేడుకల్లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా రూ.100 నాణెం, పోస్టల్ స్టాంప్ను విడుదల చేశారు. అనంతరం మోదీ మాట్లాడుతూ.. శతాబ్ది ఉత్సవాలు జరుపుకొంటున్న ఆర్ఎస్ఎస్కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

పేదల జీవితాల్లో మార్పు తెచ్చేందుకు ఆర్ఎస్ఎస్ కృషి చేస్తోందన్నారు. అసత్యంపై సత్యం, అన్యాయంపై న్యాయం, అధర్మంపై ధర్మం గెలుస్తుందన్నారు. 'నది తన ప్రవాహంతో అనేక భూముల్లో పచ్చదనం పెంచుతుంది. నదీ ప్రవాహంలా ఆర్ఎస్ఎస్ కూడా ప్రజలకు సేవ చేస్తోంది. విద్య, వైద్యం, రైతులకు అనేకవిధాలుగా సంఘ్ సేవలు అందిస్తోంది. మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు నిరంతరం కృషి చేస్తోంది. ఆర్ఎస్ఎస్ చేసే ప్రతి పనిలో నేషన్ ఫస్ట్ అనేది కన్పిస్తోంది. గతంలో సంస్థ స్ఫూర్తిని అణచివేసేందుకు తప్పుడు కేసులు బనాయించడం, నిషేధించడం వంటి అనేక ప్రయత్నాలు జరిగాయి. అయినా ఆర్ఎస్ఎస్ అన్నింటినీ తట్టుకొని నిలబడింది' అని మోదీ పేర్కొన్నారు. అనేక సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ ఈ సంస్థ నేటికీ బలంగా నిలబడిందన్నారు. అవిశ్రాంతంగా దేశానికి, సమాజానికి సేవ చేస్తోందన్నారు. వారి ప్రయత్నాలు దేశంపై ఉన్న భక్తి, త్యాగం, నిబద్ధతకు నిదర్శనమన్నారు. తాజాగా విడుదల చేసిన రూ.100 నాణెంపై ఓవైపు జాతీయచిహ్నం.. మరోవైపు భారతమాత చిత్రం ఉంటుందన్నారు. స్వతంత్ర భారతదేశ చరిత్రలో మన కరెన్సీపై భరతమాత ఉండటం ఇదే తొలిసారి అని పేర్కొన్నారు.

జూబ్లీహిల్స్ అభ్యర్థి ఎంపిక.. నివేదిక ఇవ్వాలని మంత్రులకు సీఎం సూచన

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 1, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికకు కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి ఎంపికపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమీక్షించారు. దీనిపై నివేదిక ఇవ్వాలని ముగ్గురు మంత్రులకు ఆయన సూచించారు. తాజా రాజకీయ పరిస్థితులను వివరిస్తూ.. నివేదికలో అభ్యర్థుల పేర్లు, వివరాలు ఉండాలని పేర్కొన్నారు.

గెలుపు గుర్రాన్ని జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో నిలబెట్టాలన్న కోణంలోనే నివేదిక ఉండాలని సీఎం పేర్కొన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అధికశాతం స్థానాలను కైవసం చేసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ అంశంలో ఇన్చార్జ్ మంత్రులతోపాటు ఎంపీల భాగస్వామ్యంతో వెళ్లాలని సూచించారు. సీఎం రేవంత్రెడ్డితో పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ కూడా సమావేశమై ఈ అంశంపై చర్చించారు.

పరిశోధనలను విస్మరించలేము: రాజ్‌నాథ్ సింగ్

అక్టోబర్ 1, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారతదేశ రక్షణరంగంలో పరిశోధన, అభివృద్ధిని బలోపేతం చేయడానికి ఒక వినూత్న పర్యావరణ వ్యవస్థను పెంపొందించనున్నట్లు కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ తెలిపారు. డిఫెన్స్ అకౌంట్స్ డిపార్ట్మెంట్ 278వ ఆవిర్భావ దినోత్సవంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు.

ప్రస్తుత యుద్ధాల్లో ఆధునిక సాంకేతికత బాగా పెరిగిందని రాజ్నాథ్ పేర్కొన్నారు. ఇది మనకు ఆందోళన కలిగించే విషయమన్నారు. కొత్తగా వస్తున్న సాంకేతికతలు ఏళ్లతరబడి పరిశోధన, అభివృద్ధి ఆధారంగా రూపొందించినవన్నారు. దీన్ని మనం కూడా అందిపుచ్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు మారిపోతున్నాయని, భద్రతా అవసరాలు పెరిగిపోయాయని వ్యాఖ్యానించారు. అందుకే రక్షణ బడ్జెట్ కూడా ఏటా పెరుగుతుందని తెలిపారు. బడ్జెట్ పెరుగుదలతో దాన్ని తెలివిగా ఉపయోగించాల్సిన బాధ్యత రెట్టింపు అయ్యిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా సాంకేతిక అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. మన సాంకేతికత వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసేందుకు నిధులు పెంచుతున్నట్లు తెలిపారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'మన శంకరవరప్రసాద్ గారు'.. అప్డేట్ వచ్చేసింది

అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి నటిస్తోన్న చిత్రం 'మన శంకరవరప్రసాద్ గారుస చిరుతో పాటు ఈ సినిమా టీమ్ మొత్తం ఫుల్ జోష్లో ఉంది. తాజాగా దర్శకుడు ఓ అప్డేట్ షేర్ చేశారు. ఈ కామెడీ ఎంటర్టైనర్లో చిరంజీవి సరసన నయనతార నటిస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. ఆమె పాత్రను పరిచయం చేస్తూ అనిల్ ఓ పోస్టర్ పంచుకున్నారు. ఈ సినిమాలో నయనతార శశిరేఖ పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు దర్శకుడు తెలిపారు. ఆమెతో కలిసి వర్క్ చేయడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. తన పాత్రతో సినిమాకు మరింత అందాన్ని తెచ్చారని తెలిపారు. దసరా సందర్భంగా మరో సర్ప్రైజ్ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. దీని షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఇటీవలే కేరళలో కొన్ని షెడ్యూల్స్ పూర్తి చేసుకుంది. ప్రస్తుతం ఓ ప్రత్యేక సెట్లో పాటల చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. ఈ పాటలు చిరు కెరీర్లోనే సరికొత్త రికార్డులు సృష్టించడం ఖాయమని టీమ్ గతంలోనే తెలిపింది. 2026 సంక్రాంతికి ఈ సినిమాతో ప్రేక్షకులకు విజువల్ ట్రీట్ ఇవ్వనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అక్టోబర్ 5 నుంచి వెంకటేశ్ ఈ షూటింగ్లో భాగం కానున్నారు.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
ప్రజా రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

బీసీసీఐకి నఖ్వీ క్షమాపణలు..

ఆ విషయంలో వెనక్కి తగ్గని ఏసీసీ చీఫ్!

ఆసియా కప్ ఫైనల్ తర్వాత జరిగిన పరిణామాలు తీవ్ర చర్చకు దారితీసిన సంగతి తెలిసిందే. టైటిల్ను గెలిచినా సరే.. భారత్కు ట్రోఫీతోపాటు మెడల్స్ రాలేదు. ఏసీసీ చీఫ్ గా ఉన్న మోసిన్ నఖ్వీ చేతులమీదుగా తీసుకొనేందుకు భారత క్రికెటర్లు నిరాకరించారు. దీంతో వాటిని తనతోపాటు ఏసీసీ కార్యాలయానికి నఖ్వీ తీసుకెళ్లారు. దీనిపై బీసీసీఐ తీవ్రస్థాయిలో ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసింది. ఏసీసీ సర్వసభ్య సమావేశంలోనూ ఘాటుగానే స్పందించింది. అక్కడా సమాధానం చెప్పకుండా మోసిన్ తప్పించుకోవడం గమనార్హం. నఖ్వీపై ఐసీసీకి ఫిర్యాదు చేస్తామని ఇప్పటికే బీసీసీఐ ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టింది. ఈక్రమంలో నఖ్వీ కాస్త వెనక్కి తగ్గినట్లు ఉన్నారు. ఈ విషయంలో బీసీసీఐకి క్షమాపణలు చెప్పినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.

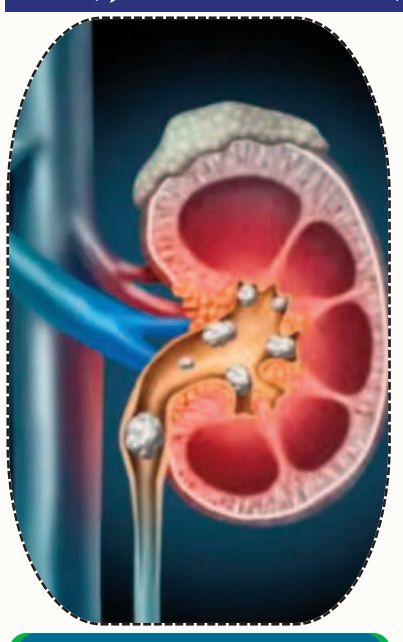
ట్రోఫీ విషయంలో మాత్రం..

ఆసియా కప్ ఫైనల్ సమయంలో, అనంతరం జరిగిన పరిణామాల పై బీసీసీఐకి క్షమాపణలు చెప్పిన మోసిన్ నఖ్వీ.. ట్రోఫీ అందజేత విషయంలో మాత్రం స్పష్టత ఇవ్వడం లేదు. ఇప్పటికే ట్రోఫీ, మెడల్స్ను తనతోపాటు ఉంచుకున్న ఆయన వాటిని భారత్కు ఇచ్చేందుకు మాత్రం అంగీకరించడం లేదని క్రికెట్ వర్గాలు తెలిపాయి. బీసీసీఐకి ఇవ్వకుండా భారత సారథే తన ఆఫీసు రావాలని పట్టుబడుతున్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే బీసీసీఐ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసిన సంగతి తెలిసిందే. మరోసారి నఖ్వీ ఇలాంటి ప్రతిపాదనే తీసుకురావడంతో ఐసీసీ దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు బీసీసీఐ సిద్ధమైంది.

ఇంటి చిట్కాలు

రాళ్లు కరిగించి కిడ్నీలను క్లీన్ చేసే జ్యూస్, కావాల్సిన పదార్థాలు, తయారీ విధానం

కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఎక్కువ కాలం ఉంటే చాలా ప్రమాదమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కిడ్నీ పనితీరు మందగించి.. కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా రాళ్లు మూత్ర నాళాన్ని బ్లాక్ చేయవచ్చు. దీంతో.. మూత్ర నిలుపుదల, ఇన్ఫెక్షన్, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలు వస్తాయి.



మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు తీవ్రమైన, బాధాకరమైన సమస్య. ఈ రోజుల్లో కిడ్నీలో స్టోన్స్ కేసులు బాగా పెరుగుతున్నాయి. కిడ్నీ స్టోన్స్, నొప్పి, మంట, మూత్రంలో రక్తం వంటి సమస్యలు కిడ్నీ స్టోన్స్ వల్ల వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఎక్కువ కాలం ఉంటే చాలా ప్రమాదమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కిడ్నీ పనితీరు మందగించి.. కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా రాళ్లు మూత్ర నాళాన్ని బ్లాక్ చేయవచ్చు. దీంతో.. మూత్ర నిలుపుదల, ఇన్ఫెక్షన్, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే, సరైన ఆహారం, కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అలాంటి ఒక జ్యూస్ గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించే జ్యూస్

మూత్రంలో కాల్షియం , ఆక్సలేట్ , భాస్వరం అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. ఈ ఖనిజాలు సాధారణంగా మూత్రంలో కనిపిస్తాయి. కొన్ని ఆహారాలు, జీవన శైలి, చెడు అలవాట్లు కారణంగా ఇవి ఏర్పడతాయి. అయితే, కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడానికి క్యాబేజీ జ్యూస్ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. దీని కోసం కావాల్సిన పదార్థాలు, తయారీ విధానం, ప్రయోజనాలపై ఓ లుక్కేద్దాం.

క్యాబేజీతో ప్రయోజనాలు

క్యాబేజీలో ఐరన్, విటమిన్ సి, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. అంటే శరీరం నుంచి విషపదార్థాల్ని తొలగిస్తుంది. అంతేకాకుండా కిడ్నీలో పేరుకుపోయిన రాళ్ల పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. క్యాబేజీ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది కిడ్నీలో పేరుకుపోయిన రాళ్లను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా, క్యాబేజీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుంచి టాక్సిన్లను బయటకు పంపిస్తాయి.

క్యాబేజీ జ్యూస్ కోసం కావాల్సిన పదార్థాలు

తరిగిన తాజా క్యాబేజీ – ఒక చిన్న కప్పు

నిమ్మకాయ రసం – ఒక కాయ రసం

తేనె – ఒక టీ స్పూన్ (రుచి కోసం – ఇది ఆప్షన్ మాత్రమే)

ఎలా తయారుచేసుకోవాలి

తయారీ విధానం

- ముందుగా క్యాబేజీని శుభ్రంగా కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి.
- ఆ ముక్కల్ని ఇప్పుడు జ్యూసర్లో వేసి బాగా బ్లెండ్ చేయండి. ఆ తర్వాత ఫిల్టర్ చేసి పక్కకు తీసుకోండి.
- ఈ జ్యూసులో నిమ్మరసం, తేనె వేసి బాగా కలపండి. ఇవి కేవలం రుచి కోసం మాత్రమే. మీరు కావాలంటే పచ్చి క్యాబేజీ జ్యూసును అలానే తీసుకోవచ్చు.
- ఈ జ్యూసును ఉదయాన్నే తీసుకుంటే కిడ్నీలకు మంచిది.

క్యాబేజీ జ్యూస్ ఇతర ప్రయోజనాలు

కిడ్నీల్లో రాళ్లను కరిగించడమే కాకుండా క్యాబేజీ జ్యూస్ తాగడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. క్యాబేజీ రసం జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా మేలు చేస్తుంది. అజీర్తి, మలబద్ధకం, గ్యాస్, ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను తగ్గించే బెస్ట్ డ్రింక్. ఈ జ్యూస్.. శరీరంలో నీటి కొరతను భర్తీ చేస్తుంది. శరీరం నుంచి టాక్సిన్లను తొలగించడంలో క్యాబేజీ జ్యూస్ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

నిర్లక్ష్యం వద్దు

క్యాబేజీ జ్యూస్ కిడ్నీలో రాళ్లను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సాయపడుతుంది. అయితే, ఇది ఒక నివారణ అని మాత్రమే గుర్తించుకోండి. అదే రాయి పరిమాణంలో పెద్దదిగా ఉంది.. భరించలేని నొప్పిని కలిగిస్తే మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకండి. వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదించి తగిన సలహాలు తీసుకోండి. ఈ జ్యూస్ రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా ఉంచుకోవచ్చు.

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.