ప్రజ
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్
1
RNI No: APTEL/2023/87888
శనివారం
11 అక్టోబర్ 2025

దిగుమతులపై ఆధారపడొద్దు.. ఆ పంట సాగును పెంచండి:మోదీ

అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దేశం వికసిత్ భారత్ వైపు అడుగులు వేయడంలో రైతులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. భారత్ ఇతర దేశాల దిగుమతులపై ఆధారపడకుండా ఉండాలంటే.. కేవలం వరి, గోధుమ పంటల పైనే కాకుండా ప్రొటీన్ అధికంగా లభించే పప్పులకు సంబంధించిన సాగును మరింత పెంచాలని రైతులకు సూచించారు. ప్రపంచ మార్కెట్లకు ఎగుమతి చేసేలా వాణిజ్య పంటలను పండించాలన్నారు. దేశంలో పంటల ఉత్పత్తికి అయ్యే ఖర్చులు తగ్గించి.. రైతుల ఆదాయం పెంచే దిశగా తమ ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు.

కాంగ్రెస్ హయాంలో పదేళ్లలో వ్యవసాయ రంగంలో కేవలం రూ.5 కోట్ల సబ్సిడీలు ఇస్తే.. తమ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో రైతులకు రూ.13 లక్షల కోట్లకు పైగా సబ్సిడీలు ఇచ్చిందని పేర్కొన్నారు. భారత్ అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారాలంటే అన్ని రంగాల్లో నిరంతరం కొత్త మార్పులు చోటుచేసుకోవాలని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ఈ ఆలోచనలో భాగంగానే ప్రధానమంత్రి ధన్ ధాన్య కృషి యోజన పథకాన్ని తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. గత ప్రభుత్వాలు దేశంలోని 100కు పైగా జిల్లాలను వెనకబడిన జిల్లాలుగా ప్రకటించి.. ఆపై వాటిని పూర్తిగా మరిచిపోయాయని ప్రధాని మండిపడ్డారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ఆ వెనకబడిన జిల్లాలపై ప్రత్యేక దృష్టిసారించి, వాటిని ఆశావహ జిల్లాలుగా ప్రకటించినట్లు తెలిపారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి తమ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాజెక్టులను అమలుచేస్తోందన్నారు. వీటన్నింటినీ ప్రధానమంత్రి ధన్ ధాన్య కృషి యోజన కిందకు తీసుకువస్తున్నట్లు తెలిపారు. వెనకబడిన జిల్లాలలోని అనేక ప్రాంతాల్లో గత పాలకులు రోడ్లు కూడా వేయించలేదని.. అటువంటి వాటిని తమ ప్రభుత్వం డిజిటల్ ఇండియా దిశగా నడిపిస్తోందన్నారు. గ్రామీణప్రాంత ప్రజలకు విద్య, వైద్యం, నివాసం, విద్యుత్, రోడ్డు వంటి అన్నిరకాల సదుపాయాలు కల్పించడానికి తమ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. గత పదకొండేళ్లలో రైతులు పలు విజయాలు సాధించారని.. పదివేలకు పైగా రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలు ఏర్పడ్డాయన్నారు.

మానసిక పరిపక్వత రావాలంటే పుస్తకాలు చదవాలి:పవన్ కల్యాణ్

విజయవాడ, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పుస్తకాలు తనపై చాలా ప్రభావం చూపాయని ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ఐరాస పూర్వ సహాయ సెక్రటరీ జనరల్ లక్ష్మీ ముర్డేశ్వర్ పురి రచించిన 'ఆమె సూర్యుడిని కబళించింది' పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమం విజయవాడలో జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పవన్.. పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. "మానసిక పరిపక్వత రావాలంటే పుస్తకాలు చదవాలి. ఏ విషయంలోనైనా సమతుల్యత పాటించాలి. నా ఆలోచనలను ఇతరులతో పంచుకుంటా. ఒక్కో పుస్తకం చదువుతుంటే ఎన్నో అంశాలు నేర్చుకుంటాం" అని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

హరియాణా ఐపీఎస్ ఆత్మహత్య.. ఎస్పీపై వేటు

అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): హరియాణాలోని సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి పూరన్ కుమార్ ఆత్మహత్య చేసుకోవడం తీవ్ర కలకలం సృష్టించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ కేసుకు సంబంధించి అధికారులు దర్యాప్తు వేగవంతం చేశారు. ఈ క్రమంలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది.

రోహ్ తక్ ఎస్పీ నరేంద్ర బిజార్జియాపై అధికారులు వేటు వేశారు. పూరన్ ఆత్మహత్యకు సంబంధించిన ఎఫ్ఐఆర్లో హరియాణా డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ శత్రుజీత్ సింగ్ కపూర్తో పాటు రోహ్ తక్ ఎస్పీ నరేంద్ర బిజార్జియాల పేర్లను చేర్చాలంటూ ఆయన భార్య సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారిణి అమ్నీత్ కుమార్ డిమాండ్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈక్రమంలోనే ఎస్పీని పదవి నుంచి తొలగిస్తూ అధికారులు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇదిలాఉండగా.. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత సోనియా గాంధీ అమ్నీత్ కుమార్కు లేఖ రాశారు. ఐపీఎస్ అధికారి పూరన్ కుమార్ ఆత్మహత్య చేసుకోవడం తనను షాక్కు గురిచేసిందని.. ఎంతో బాధ కలిగించిందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయం కోసం మీరు చేస్తున్న పోరాటానికి కోట్లాది మంది భారతీయులు అండగా ఉన్నారంటూ ఆమె రాసుకొచ్చారు. 52 ఏళ్ల పూరన్ కుమార్ స్వరాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్. మంగళవారం చండీగఢ్లోని తన నివాసంలో ఆయన రివాల్వర్తో కాల్చుకొని ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారు. పోలీస్ విభాగానికి చెందిన ఉన్నతాధికారులు, ఇతర అధికారులు ఈ కేసులో నిందితులుగా ఉండటంతో తాను ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకోలేదని అమ్నీత్ కుమార్ ఆరోపించారు. దీనిపై పోలీసులు ఎఫ్ఐఆర్ ఫైల్ చేయగా.. అది అసంతృప్తిగా ఉందని, నిందితులందరి పేర్లు చేర్చాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు.

వరంగల్ టెక్స్టైల్ పార్కులో టీషర్టుల ఉత్పత్తిపై కేటీఆర్ హర్షం

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వరంగల్ లోని కాకతీయ మెగా టెక్స్టైల్ పార్కులో ఉత్పత్తిపై భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు చేశారు. మొదటి యూనిట్ ఉత్పత్తి ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు.

ప్రపంచ మార్కెట్లకు టీషర్టులు ఎగుమతి చేయడం సంతోషంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. తమ ప్రభుత్వ హయాంలో 2023లో కాకతీయ టెక్స్టైల్ పార్కులో ఫ్యాక్టరీలకు శంకుస్థాపన చేసినట్లు తెలిపారు. 11 యంగ్ వన్ కార్పొరేషన్ ఫ్యాక్టరీలకు భూమిపూజ చేశామన్నారు. అన్ని యూనిట్లు ప్రారంభమైతే.. వరంగల్ ప్రధాన వస్త్ర కేంద్రంగా మారుతుందని వివరించారు. 'వ్యవసాయం నుంచి ఫ్యాషన్' నినాదంతో టెక్స్టైల్ పార్కును స్థాపించినట్లు కేటీఆర్ చెప్పారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా
CINEMA

'రౌడీ జనార్దన్'గా విజయ్ దేవరకొండ.. కొత్త చిత్రం ప్రారంభం

వరుస సినిమాలతో అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు విజయ్ దేవరకొండ. నేడు ఈ హీరో మరో చిత్రం ప్రారంభమైంది. 'రౌడీ జనార్దన్' పేరుతో ఇది రానుంది. రవి కిరణ్ కోలా దర్శకత్వం వహించనున్న ఈ సినిమాలో విజయ్ సరసన కీర్తి సురేశ్ నటిస్తున్నారు. నేడు పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ సినిమా ప్రారంభమైంది. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలు నెట్టింట షేర్ అవుతున్నాయి. ఈ కార్యక్రమానికి నిర్మాతలు దిల్ రాజు, అల్లు అరవింద్ హాజరయ్యారు. 'రాజావారు రాణిగారు' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులను మెప్పించిన దర్శకుడే రవికిరణ్ కోలా. తొలి మూవీకి భిన్నంగా ఈసారి విజయ్ యాక్షన్కు ప్రాధాన్యం ఉన్న కథను తెరకెక్కించనున్నారు. ఈనెల 16 నుంచి ముంబయిలో ఈ మూవీ రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానుంది. మొదటిసారి విజయ్ సరసన కీర్తి సురేశ్ కనిపించనుండడంతో దీనిపై ఆసక్తి ఏర్పడింది.

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

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

క్లచ్ చెస్‌లో ఆనంద్ పై కాస్పరోవ్ విజయం.. ఎవరికి ఎంత ప్రైజ్‌మనీ అంటే?

శాంతి ఒప్పందాన్ని హమాస్ సైతం ధ్రువీకరించింది. గాజాలో యుద్ధానికి ముగింపు పలికేందుకు ఈ ఒప్పందం దోహదం చేస్తుందని పేర్కొంది. ఆక్రమిత ప్రాంతాల నుంచి ఇజ్రాయెల్ దళాల పూర్తి ఉపసంహరణ, మానవతసాయానికి అనుమతి, ఖైదీల మార్పిడి చోటుచేసుకోనుందని వెల్లడించింది. ఈ ఒప్పందం వేళ.. రష్యా స్పందించింది. ట్రంప్ అత్యున్నత ప్రతిపాదనలను చేసినట్లు రష్యా విదేశాంగ మంత్రి సెర్గీ లవ్రోవ్ అభివర్ణించారు. ఒప్పందంలో నిబంధనలకు అందరూ కట్టుబడి ఉండాలని, గాజాలోకి అన్నిరకాల నిత్యావసరాల సరఫరాలను కొనసాగించాలని ఐరాస పేర్కొంది.

పీస్ ప్రెసిడెంట్..

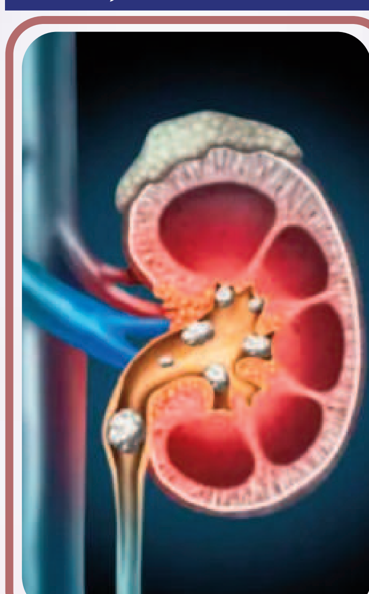
ఈ పరిణామాల వేళ అమెరికా అధ్యక్షుడు 'పీస్ ప్రెసిడెంట్' అని వైట్ హౌస్ అభివర్ణించింది. ఆయన చేతిలో ఒక ఫైల్ పట్టుకొని నడిచివస్తోన్న ఫొటోను షేర్ చేసింది. ఇదిలాఉంటే.. తనకు నోబెల్ శాంతి బహుమతిపై ఉన్న ఆశలను ట్రంప్ మరోసారి వ్యక్తంచేశారు. శాంతి బహుమతి విజేతను నార్వేజియన్ నోబెల్ కమిటీ శుక్రవారం ప్రకటించనున్న నేపథ్యంలో దానిగురించి శ్వేతసౌధంలో రిపోర్టర్లతో మాట్లాడారు. నోబెల్ సంగతి తనకు తెలియదని, అయితే ఏడు యుద్ధాలు ఆపానని, ఎనిమిదో యుద్ధాన్ని కూడా ఆపబోతున్నట్లు చెప్పారు.

ఇంటి చిట్కాలు

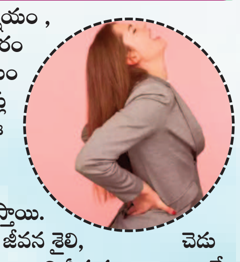
రాళ్లు కరిగించి కిడ్నీలను క్లీన్ చేసే జ్యూస్, కావాల్సిన పదార్థాలు, తయారీ విధానం

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 ఉండి.. 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.