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

కలాం అణు, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలకు సరికొత్త దిశను చూపారు: సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి, అక్టోబర్ 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మాజీ రాష్ట్రపతి అబ్దుల్ కలాం జయంతి సందర్భంగా ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు ఘన నివాళి అర్పించారు. అబ్దుల్ కలాం శాస్త్రవేత్తగా, భారత రాష్ట్రపతిగానే కాకుండా అరుదైన గొప్ప వ్యక్తిత్వం కలిగిన మహానుభావుడిగా చరిత్రలో నిలిచిపోయారన్నారు. దేశ అణు, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలకు సరికొత్త దిశను చూపించారని కొనియాడారు. పరిణతి, మానవతా విలువలను సమన్వయం చేసిన అసాధారణ వ్యక్తిత్వం ఆయన సొంతమని పేర్కొన్నారు.

సామాన్య కుటుంబం నుంచి శాస్త్రవేత్తగా ఎదిగారు: లోకేశ్

అబ్దుల్ కలాం సామాన్య కుటుంబం నుంచి దేశం గర్వించదగిన శాస్త్రవేత్తగా ఎదిగారని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. 'మిస్సైల్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియా'గా కీర్తి గడించారని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రపతి పదవికే వన్నె తెచ్చారని.. తన ప్రసంగాలతో యువతలో స్ఫూర్తి నింపారన్నారు. ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలిచిన అబ్దుల్ కలాం సేవలను స్మరించుకోవాలన్నారు.

ఏపీలో డబుల్ ఇంజిన్ బుల్లెట్ ట్రైన్ సర్కార్: మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి, అక్టోబర్ 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గతంలో మైక్రోసాఫ్ట్ హైదరాబాద్ రూపురేఖలు మార్చిందని.. ఇప్పుడు గూగుల్ పెట్టుబడులతో విశాఖ రూపురేఖలు మారబోతున్నాయని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. అమరావతిలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. "కేవలం డేటా సెంటర్ మాత్రమే కాదు.. ఏఐకి సంబంధించిన అనేక కంపెనీలు విశాఖకు వస్తున్నాయి. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ కింద రాష్ట్రానికి పరిశ్రమలు తరలివస్తున్నాయి. గూగుల్ పెట్టుబడితో లక్ష మందికి పైగా ఉపాధి అవకాశాలు కలగనున్నాయి. సెప్టెంబర్ 2024లో గూగుల్ ప్రతినిధులు విశాఖ వచ్చినప్పుడు వారితో సమావేశమయ్యాను. వారికి డేటా సెంటర్ స్థలాన్ని చూపించాం. ఇది జరిగిన నెల రోజుల్లో యూఎస్ వెళ్లి గూగుల్ క్లౌడ్ నాయకత్వాన్ని కలిశా. నవంబర్లో గూగుల్ ప్రతినిధులు సీఎంను కలిశారు. ఇదే అంశంపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్తో చంద్రబాబు అనేకసార్లు భేటీ అయ్యారు. అనేక చర్చల తర్వాత ఇంత పెద్ద పెట్టుబడి సాధ్యమైంది. భారీ పెట్టుబడులపై అన్ని చోట్లా చర్చలు జరుగుతున్నాయి.

అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ మా లక్ష్యం

ఒకే రాష్ట్రం.. ఒకే రాజధాని.. అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ మా లక్ష్యం. అనంతపురం, కర్నూలుకు పంప్డ్ స్టోరేజ్, సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీలు వస్తున్నాయి. చిత్తూరు, కడపలో ఎలక్ట్రానిక్స్ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ ఎకో సిస్టమ్ను తీర్చిదిద్దుతున్నాం. శ్రీసిటీ గ్రేటర్ ఎకోసిస్టమ్లో అనేక పెట్టుబడులు తీసుకొస్తున్నాం. డైకెన్, బ్లూస్టార్, ఎల్జీ పెట్టుబడులు పెరుగుతున్నాయి. ప్రకాశం జిల్లాలో రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు పెడుతోంది. అమరావతిలో క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్ తీసుకొస్తున్నాం. ఉభయ గోదావరి జిల్లాల్లో ఆక్వాను పెద్దఎత్తున ప్రోత్సహిస్తున్నాం. ఉత్తరాంధ్రలో టీసీఎస్, కాగ్నిజెంట్, యాక్సెంచర్ వంటి సంస్థలు పెట్టుబడులు పెడుతున్నాయి. అన్ని ప్రాంతాలను సమగ్ర అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్లో ఏపీ ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఎంవోయూలపై సంతకాలు కాదు.. ఆచరణలో చేసి చూపిస్తున్నాం. 20 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామన్న హామీకి కట్టుబడి ఉన్నాం. ఐటీ రంగంలోనే 5 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించాలని ఛాలెంజ్ తీసుకున్నాం. ఏ ఒక్క కంపెనీ కూడా మన రాష్ట్రం నుంచి వెళ్లే పరిస్థితి రాదు. గత ఐదేళ్లలో ఏపీలో విధ్వంసం జరిగింది. అన్ని రాష్ట్రాల్లో డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్లు ఉన్నాయి.. ఏపీలో మాత్రం డబుల్ ఇంజిన్ బుల్లెట్ ట్రైన్ ఉంది. ఢిల్లీలో ప్రధాని మోదీ, ఏపీలో సీఎం చంద్రబాబు కలిసి పనిచేయడం వల్లే ఇది సాధ్యమైంది.

నవంబర్ లో మరిన్ని శుభవార్తలు

చరిత్ర సృష్టించాలన్నా.. తిరగరాయాలన్నా చంద్రబాబుతోనే సాధ్యం. ఆనాడు కియా ఏర్పాటుతో చరిత్ర సృష్టించాం. విశాఖలో గూగుల్ 15 బిలియన్ డాలర్ల భారీ పెట్టుబడి పెడుతోంది. విశాఖలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ ఏర్పాటు అతి పెద్ద విజయం. నవంబర్లో మరిన్ని శుభవార్తలు ఉంటాయి. వైకాపా పేటీఎం బ్యాచ్ తప్పుడు ప్రచారాలను ప్రజలు నమ్మే పరిస్థితిలో లేరు. డేటా సెంటర్ అంటే ఏంటో గతంలో పనిచేసిన మంత్రికి తెలుసా? నవంబర్ నుంచి విద్యుత్ ఛార్జీలు యూనిట్కు 13 పైసలు తగ్గేలా చర్యలు తీసుకుంటాం" అని నారా లోకేశ్ తెలిపారు.

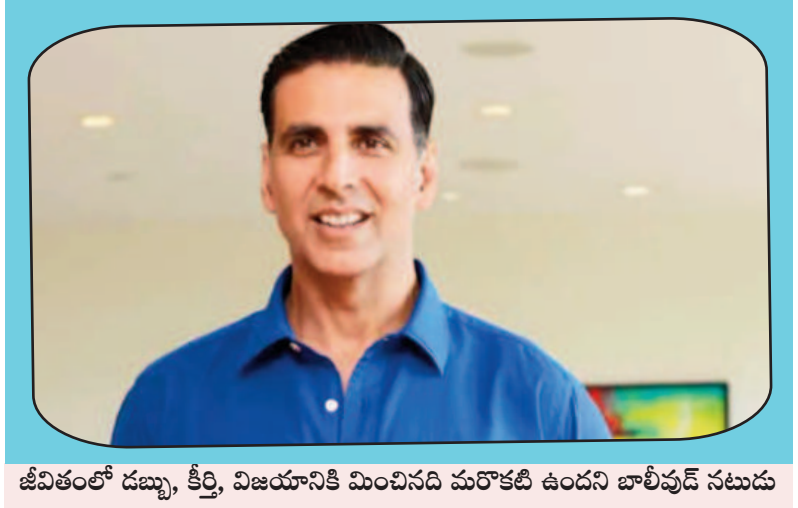
జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక..
నామినేషన్ దాఖలు చేసిన మాగంటి సునీత

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 15, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికకు భారత రాష్ట్ర సమితి అభ్యర్థిగా మాగంటి సునీత నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. షేక్పేట తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో ఆమె నామపత్రాలు సమర్పించారు. ఆమె వెంట పార్టీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్, నేతలు, కార్యకర్తలు ఉన్నారు. అనారోగ్య కారణాలతో ఈ ఏడాది జూన్ 8న ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపీనాథ్ కన్నుమూశారు. ఆయన మృతితో జూబ్లీహిల్స్లో ఉప ఎన్నిక అనివార్యమైంది. దీంతో మాగంటి గోపీనాథ్ సతీమణి సునీతకు భారత రాష్ట్ర సమితి బీఫామ్ ఇచ్చింది. నవంబర్ 11న పోలింగ్, 14న కౌంటింగ్ ఉండనుంది.

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 సినిమా CINEMA

డబ్బు కంటే మనశ్శాంతి ముఖ్యం :అక్షయ్ కుమార్



జీవితంలో డబ్బు, కీర్తి, విజయానికి మించినది మరొకటి ఉందని బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్ కుమార్ అన్నారు. తాజాగా విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మనిషికి మనశ్శాంతి చాలా ముఖ్యమన్నారు. తాను నిరంతరం ప్రశాంతంగా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తానని తెలిపారు. 'మీ కుమార్తె నితారకు డబ్బు ప్రాముఖ్యతను నేర్పించాలనుకుంటున్నారా..?'అని అడిగినప్పుడు.. దాని గురించి నేర్పించాల్సిన అవసరం లేదని అక్షయ్ తెలిపారు. "ప్రతిఒక్కరూ డబ్బు విలువను వారికి వారు తెలుసుకోవాలి. ఒకరు నేర్పితే వచ్చేది కాదు. అందరూ దాని కోసమే పని చేస్తుంటారు. అది సాధారణమైన అంశం. అందుకే దాని గురించి ప్రత్యేకంగా ఎవరికీ నేర్పించాల్సిన అవసరం లేదు. డబ్బు ముఖ్యమైనదే అయినప్పటికీ మనశ్శాంతి దాని కంటే గొప్పది. ఈ రెండింటిలో ఒకదాన్ని ఎంచుకోమంటే నేను మనశ్శాంతినే ఎంచుకుంటాను" అని అక్షయ్ తెలిపారు. ఇక సినిమాల విషయానికొస్తే.. తెలుగులో సూపర్ హిట్ అయిన 'సంక్రాతికి వస్తున్నాం'ను హిందీలో అక్షయ్ రీమేక్ చేయనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. తెలుగులో దీనికి నిర్మాతగా వ్యవహరించిన దిల్ రాజు బాలీవుడ్లోనూ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నట్లు కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. అయితే, దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం ఈ హీరో నటించిన 'భూత్ బంగ్లా' విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. ప్రియదర్శన్ దర్శకత్వంలో హారర్ కామెడీ చిత్రంగా ఇది రూపొందింది.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

ఆటగాళ్లు సెలక్టర్లకు భయపడకూడదు :అజింక్య రహానె

సెలక్టర్ల నియామకంలో, ముఖ్యంగా దేశవాళీ స్థాయిలో సమూల మార్పులు చేయాల్సిన అవసరముందని భారత బ్యాటర్ అజింక్య రహానె అభిప్రాయపడ్డాడు. ఇటీవలే రిటైర్ అయిన ఫస్ట్ క్లాస్ ఆటగాళ్లకు మాత్రమే జట్లను ఎంపిక చేసే బాధ్యతను అప్పగించాలన్నాడు. ఆట తీరులో వస్తున్న మార్పులకు అనుగుణంగా వారు నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశముందన్నాడు. ప్రస్తుతం కనీసం 10 ఫస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్లు ఆడిన అనుభవం ఉండి, రిటైర్ అయి ఐదు సంవత్సరాలు దాటిన ఏ క్రికెటర్ అయినా స్టేట్ సెలక్టర్గా దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి వీలుంది. 'ఆటగాళ్లు సెలక్టర్లకు భయపడకూడదు. నేను వారి గురించి మాట్లాడాలనుకుంటున్నాను. ముఖ్యంగా దేశవాళీ క్రికెట్లో సెలక్షన్ కమిటీ నియామకంలో మార్పులు జరగాలి. ఇటీవల అత్యుత్తమ స్థాయిలో క్రికెట్ ఆడి రిటైర్ అయిన వారిని సెలక్టర్లుగా నియమించాలి. అంతేకాని ఎప్పుడో రిటైర్ అయిన వారిని ఎంపిక చేయొద్దు. ఎందుకంటే క్రికెట్లో చాలా మార్పులు వస్తున్నాయి. దానికి అనుగుణంగా సెలక్టర్ల మైండ్సెట్ మారాల్సిన అవసరముంది. 20-30 సంవత్సరాల క్రితం క్రికెట్ ఎలా ఆడారో అన్నదాని ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకునేవారు వద్దు. టీ20, ఐపీఎల్ వంటి ఫార్మాట్లతో ఆధునిక ఆటగాళ్ల శైలిని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సాధ్యమైనంతవరకు సెలక్షన్ కమిటీలో అన్ని రాష్ట్రాల వారికి ప్రాతినిధ్యం దక్కేలా చూడాలి. తద్వారా ఆటగాళ్లు స్వేచ్ఛగా, నిర్భయంగా ఆడతారు' అని ఛేతేశ్వర్ పుజారాతో జరిగిన యూట్యూబ్ ఇంటరాక్షన్లో రహానె అన్నాడు. రహానే చాలాకాలంగా భారత జట్టులో చోటు దక్కించుకోలేకపోతున్నాడు. అతను చివరగా 2023 జులైలో వెస్టిండీస్లో జరిగిన టెస్టు మ్యాచ్లో ఆడాడు. ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితులను చూస్తే రహానె మళ్లీ పునరాగమనం చేయడం కష్టమనే చెప్పొచ్చు. ఎంతోమంది యువ ఆటగాళ్లు ప్రస్తుతం జట్టులో చోటు కోసం పోటీపడుతున్నారు. పైగా ప్రస్తుతం అతడి వయసు 37. దీంతో అతడి కెరీర్ దాదాపు ముగిసినట్లేనని క్రికెట్ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇక, భారత్ తరపున 103 టెస్టులు ఆడిన ఛేతేశ్వర్ ఈ ఏడాది ఆగస్టులో అన్ని ఫార్మాట్ల క్రికెట్ నుంచి రిటైర్ అయిన సంగతి తెలిసిందే.

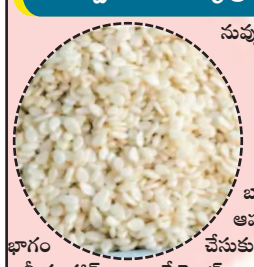
ఆరోగ్యం

కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి గుండెకు మేలు చేసే నువ్వుల్ని ఎవరు తినకూడదో తెలుసా?

నువ్వుల్లో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్స్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నువ్వులు సెసామోలిన్, సెసామిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు మూలం. అయితే, కొందరు మాత్రం నువ్వులకు దూరంగా ఉండాలి.

సాధారణంగా నువ్వుల్ని సూపర్ ఫుడ్ అంటారు. నువ్వుల్లో శరీరానికి మేలు చేసే ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఈ చిన్న విత్తనాల్లో ఒక గ్లాస్ పాల కంటే 8 రెట్లు కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంది. కాల్షియం మాత్రమే కాదు..నువ్వుల్లో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్స్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నువ్వులు సెసామోలిన్, సెసామిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు మూలం. ఇవి మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. మీరు మీ ఎముకలను బలోపేతం చేయాలనుకుంటే.. భవిష్యత్తులో సప్లిమెంట్లను తీసుకోకూడదనుకుంటే, మీరు తప్పనిసరిగా ఆహారంలో నువ్వుల్ని చేర్చుకోవాలి. ఇన్ని ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ నువ్వులు కొందరి తినకూడదు.

నువ్వులతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



నువ్వులు.. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గించడంలో ముందుంటాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరిడ్తో బాధపడేవాళ్లు.. మీ ఆహారంలో నువ్వులు చేసుకుంటే సరిపోతుంది. మీరు హార్ట్ పేషెంట్ అయితే.. నువ్వులు తీసుకోవడం చాలా లాభం. ఎందుకంటే నువ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గిస్తాయి. దీంతో, గుండె జబ్బులు.. స్ట్రోక్ వంటి ముప్పు నుంచి మీరు తప్పించుకోవచ్చు. నువ్వుల్లో మన శరీరానికి కావాల్సిన మంచి కొవ్వులు, మోనో అన్‌శాచ్యురేటెట్ కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా లిగ్నన్స్, ఫైటోస్టెరాయిన్ వంటి సమ్మేళనాలు కూడా నువ్వుల్లో లభిస్తాయి. ఈ రెండూ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. రోజూ 40 గ్రాముల నువ్వుల్ని తింటే.. చెడు కొలెస్ట్రాల్ 10 శాతం తగ్గుతుందని నిపుణులు తెలిపారు. అయితే, నువ్వుల్ని ఎవరు తినకూడదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

బలహీనమైన జీర్ణక్రియ ఉన్నవారు

జీర్ణక్రియ బలహీనంగా ఉన్నవారు నువ్వులు తినకుండా ఉండాలి. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, నువ్వులను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం లేదా అతిసారం వంటి జీర్ణశయాంతర సమస్యలు వస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, బలహీనమైన జీర్ణశక్తి ఉన్నవారు వీటిని తినకూడదు. సాధారణ వ్యక్తులు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు దూరంగా ఉంటేనే మేలు

అలెర్జీ సమస్యలు

నువ్వులు తీసుకోవడం వల్ల కొందరికి అలర్జీ సమస్యలు రావచ్చు. దీని కారణంగా వికారం, దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. ఇప్పటికే అలెర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. తింటే లేనిపోని సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

గర్భిణీ స్త్రీలు

గర్భిణీ స్త్రీలు నువ్వులను తినకుండా ఉండాలని పెద్దలు చెబుతున్నారు. నువ్వుల్లో వేడి చేసే గుణం ఉంది. నిజానికి, గర్భం దాల్చిన తొలి నెలల్లో నువ్వుల వినియోగం మంచిది కాదు. ఇది గర్భ-స్రావం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో నువ్వులు తినవద్దు. లేదంటే వైద్యుణ్ని సంప్రదించి సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఊబకాయం సమస్య

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారు నువ్వులకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అంటున్నారు నిపుణులు. స్థూలకాయంతో బాధపడేవారు నువ్వులను తినకుండా ఉండాలి. నువ్వుల్లో అధిక మొత్తంలో కొవ్వు, కేలరీలు ఉంటాయి. వీటి తినడం వల్ల వేగంగా బరువు పెరగవచ్చు. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బెల్లీ ఫ్యాట్ వేగంగా పెరుగుతుంది. మీరు బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, పొరపాటున కూడా తినకండి.

జుట్టు రాలే సమస్య

జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు నువ్వుల్ని ఎక్కువగా తినకూడదు. నువ్వుల వినియోగం జుట్టుకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. అయితే జుట్టు రాలడం అనే సమస్యతో మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే, నువ్వులను తినకండి. నువ్వులు వెంట్రుకల కుదుళ్లను పొడిబారేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల జుట్టు వేగంగా రాలిపోతుంది. అదనంగా, జుట్టు పొడిగా మారవచ్చు. వీరితో కఫం సమస్యతో బాధపడేవారు కూడా నువ్వులకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అంటున్నారు.

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.