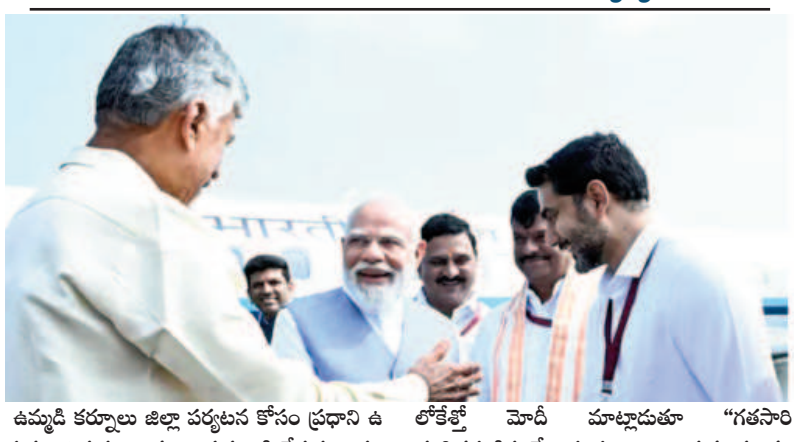
ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
గురువారం
16 అక్టోబర్ 2025

శ్రీశైల మల్లన్నను దర్శించుకున్న ప్రధాని మోదీ

శ్రీశైలం, అక్టోబర్ 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కర్నూలు పర్యటనకు వచ్చిన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శ్రీశైలం క్షేత్రాన్ని దర్శించుకున్నారు. అర్చకులు, ఆలయ అధికారులు ఆయనకు లాంఛనంగా స్వాగతం పలికారు. భ్రమరాంబ, మల్లికార్జున స్వామివారికి మోదీ పూజలు చేశారు. మల్లికార్జునస్వామికి పంచామృతాలలో రుద్రాభిషేకం, భ్రమరాంబదేవికి ఖడ్గమాల, కుంకుమార్చన పూజలు చేశారు. పూజల అనంతరం శివాజీ స్ఫూర్తి కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. ఇక్కడి శివాజీ దర్బార్ హాల్, ధ్యాన మందిరాలను తిలకించనున్నారు. ప్రధానితో పాటు ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ శ్రీశైలం చేరుకున్నారు. స్వామి, అమ్మవార్లను దర్శించుకున్నారు.

లోకేశ్.. బరువు బాగా తగ్గావ్..
మోదీ సరదా వ్యాఖ్యలు

కర్నూలు, అక్టోబర్ 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బరువు బాగా తగ్గిపోయావంటూ మంత్రి నారా లోకేశ్‌తో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సరదా వ్యాఖ్యలు చేశారు.



ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా పర్యటన కోసం ప్రధాని ఉదయం ఓర్వకల్లు విమానాశ్రయానికి చేరుకున్నారు. గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్, సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కలిసి లోకేశ్ ఆయనకు స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్తో మోదీ మాట్లాడుతూ "గతసారి చూసినప్పటికంటే ఇప్పుడు చాలా బరువు తగ్గావు. త్వరలోనే మీ నాన్నలా తయారవుతావు" అని వ్యాఖ్యానించారు.

నవంబర్ 2 నుంచి చంద్రబాబు లండన్ పర్యటన

అమరావతి, అక్టోబర్ 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నవంబర్ 2 నుంచి 5 వరకు లండన్లో పర్యటించనున్నారు. రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు తేవడమే లక్ష్యంగా ఈ పర్యటన సాగనుంది. నవంబర్ 14, 15న విశాఖలో భాగస్వామ్య సదస్సు జరగనుంది. ఈ సదస్సుకు రావాలని లండన్లోని పారిశ్రామికవేత్తల్ని సీఎం కోరనున్నారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు గల అవకాశాలను వారికి వివరించనున్నారు.

శివాజీ స్ఫూర్తి కేంద్రాన్ని సందర్శించిన ప్రధాని మోదీ

శ్రీశైలం, అక్టోబర్ 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కర్నూలు పర్యటనలో ఉన్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శ్రీశైలంలో శివాజీ స్ఫూర్తి కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. రాజ దర్బార్ గోడలపై ఛత్రపతి శివాజీ జీవిత చరిత్రను తెలిపే శిల్పాలను ఆసక్తిగా పరిశీలించారు.

అక్కడి శివాజీ విగ్రహం వద్ద నమస్కరించారు. శివాజీ దర్బార్ హాల్, ధ్యాన మందిరాలను పరిశీలించారు. ధ్యానముద్రలో ఉన్న శివాజీ, అమ్మవారి విగ్రహాలను దర్శించుకున్నారు. అమ్మవారి విగ్రహానికి భక్తిశ్రద్ధలతో పుష్పాలను సమర్పించారు. ప్రధానితో పాటు ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ శివాజీ స్ఫూర్తి కేంద్రానికి వెళ్లారు. ఈ కేంద్రం నిర్వహణ బాగుందని ట్రస్టు నిర్వాహకులను ప్రధాని మోదీ అభినందించారు. అక్కడి నుంచి భ్రమరాంబ గెస్టుహౌస్‌కు వెళ్లారు.

ఏపీలో డబుల్ ఇంజిన్ బుల్లెట్ ట్రైన్ సర్కార్:మంత్రి లోకేశ్

కర్నూలు, అక్టోబర్ 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మన నరేంద్రమోదీ (నమో) అంటే విక్టరీ ఆయన ఏ కార్యక్రమం చేపట్టినా విజయమేనని మంత్రి లోకేశ్ అన్నారు. కర్నూలు శివారులోని నన్నూరు వద్ద 'సూపర్ జీఎస్టీ-సూపర్ సేవింగ్స్' పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగసభకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ, గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తదితరులు హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. ప్రధాని మోదీ భారత్ను తిరుగులేని శక్తిగా మారుస్తున్నారన్నారు. "గుజరాత్ సీఎంగా, దేశ ప్రధానిగా మోదీ 25 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్నారు. తొలి ఏడాది ఎలా కష్టపడ్డారో ఇప్పుడూ అలాగే కష్టపడుతున్నారు. గుజరాత్ను శక్తిమంతమైన రాష్ట్రంగా మార్చారు. కేంద్రంలో నమో.. రాష్ట్రంలో సీబీఎన్. ఇది డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్ కాదు.. డబుల్ ఇంజిన్ బుల్లెట్ ట్రైన్ సర్కార్. నమో సహకారంతో విశాఖ ఉక్కును కాపాడుకున్నాం. విశాఖ రైల్వే జోన్ను ఏర్పాటు చేసుకున్నాం. నమో అంటే దేశ ప్రజల నమ్మకం.. దేశ ప్రజలకు నమో అంటే నమ్మకం" అని లోకేశ్ అన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

అలా.. తొలి భారతీయ నటిగా కృతిసనన్

బెర్లిన్లో నిర్వహించిన వరల్డ్ హెల్త్ సమ్మిట్- 2025లో ప్రసంగించిన తొలి భారతీయ నటిగా కృతిసనన్ నిలిచారు. ఈ వేదికపై ఆమె మాట్లాడుతూ.. మహిళల ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారించాల్సిన అవసరం ఉందని గుర్తుచేశారు. ప్రపంచ జనాభాలో దాదాపు సగం మంది మహిళలు ఉన్నప్పటికీ వారి వైద్యానికి సరిపడినన్ని నిధులు ఉండటం లేదన్నారు. మహిళల ఆరోగ్యంతోపాటు లింగ సమానత్వం కోసం అధికంగా పెట్టుబడులు పెట్టాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని అభిప్రాయపడ్డారు. మహిళల ఆరోగ్యమనేది తేలిగ్గా తీసుకునే అంశం కాదని, మానవాళి భవిష్యత్తుకు మూలస్తంభం లాంటిదని పేర్కొన్నారు. 'ఐక్యరాజ్యసమితి పాపులేషన్ ఫండ్' ఇండియాకు లింగ సమానత్వ గౌరవ రాయబారిగా కృతి సెప్టెంబరులో ఎంపికైన సంగతి తెలిసిందే. కృతి సినిమాల విషయానికొస్తే.. కోలీవుడ్ హీరో ధనుష్ సరసన ఆమె నటించిన సినిమా 'తేరే ఇష్క్ మే'. ఈ ప్రేమకథా చిత్రం నవంబరు 28న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. షాహిద్ కపూర్ తో కలిసి కృతి నటిస్తున్న 'కాక్టెయిల్ 2' వచ్చే ఏడాది విడుదల కానుంది.

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

వన్డేలకు రిటైర్మెంట్ అంటూ రూమర్స్..
విరాట్ కోహ్లి పోస్టు వైరల్

టీ20లు, టెస్టులకు వీడ్కోలు పలికి వన్డేలు మాత్రమే ఆడుతున్న స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లి మళ్లీ తన ఆటతో అభిమానులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు. అక్టోబర్ 19 నుంచి ఆస్ట్రేలియాతో జరగనున్న మూడు వన్డేల సిరీస్కు కోహ్లి ఎంపికయ్యాడు. ఇప్పటికే భారత జట్టుతో కలిసి ఆస్ట్రేలియాకు చేరుకున్నాడు. 2027లో ప్రపంచకప్ ఆడాలని కోరుకుంటున్న విరాట్కు ఈ సిరీస్ చాలా కీలకమైనదని రవిశాస్త్రి లాంటి మాజీలు అభిప్రాయపడ్డారు. ఇందులో విఫలమైతే కోహ్లి వన్డేలకూ రిటైర్మెంట్ ప్రకటించే అవకాశాలు లేకపోలేదని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియాలో పెట్టిన ఓ పోస్టు వైరల్ అవుతోంది. 'మనం ఎప్పుడైతే చేతులెత్తేస్తామో అప్పుడు మాత్రమే మనకు ఓటమి వస్తుంది' అనే అర్థం వచ్చేలా విరాట్ ఎక్స్లో రాసుకొచ్చాడు. కోహ్లి మాటల వెనక ఉన్న అంతర్యంపై ఫ్యాన్స్ రకరకాల ఊహాగానాలు చేస్తున్నారు. రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లి 2027 వన్డే ప్రపంచకప్లో ఆడాలనే పట్టుదలతో ఉన్నారనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ఆ టోర్నీలో ఆడిస్తామనే గ్యారెంటీ మాత్రం వాళ్లకు దక్కట్లేదు. టీం ఇండియా కోచ్ గంభీర్ కూడా రో-కో భవిష్యత్తుపై స్పష్టత ఇవ్వడానికి నిరాకరించాడు. ప్రపంచకప్పుకు ఇంకా 2.5 ఏళ్ల సమయముందని, వర్తమానంపై దృష్టిపెట్టడం అవసరమన్నాడు. "50 ఓవర్ల ప్రపంచకప్పుకు ఇంకా రెండున్నరేళ్ల సమయం ఉంది. వర్తమానంలో ఉండడం చాలా ముఖ్యం. వాళ్లిద్దరూ నాణ్యమైన ఆటగాళ్లు. ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో వాళ్ల అనుభవం జట్టుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. రోహిత్, కోహ్లి అక్కడ విజయవంతమవుతారని ఆశిస్తున్నా" అని గంభీర్ తెలిపాడు.

ఫిట్‌నెస్
ఒక్క వర్కౌట్‌తో బరువు తగ్గడం నుంచి ఎన్నో లాభాలు, ఎలా చేయాలంటే

ప్రజెంట్ ఫుల్ ట్రెండ్‌లో వర్కౌట్స్‌లో పైలెట్స్ కూడా ఒకటి. హీరోహీరోయిన్స్ నుంచి సెలబ్రిటీల వరకూ ఫిట్‌గా ఉండేందుకు పైలెట్స్‌ని రెగ్యులర్‌గా చేస్తున్నారు. వీటిని చేయడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి తెలుసుకోండి.

ఫిట్‌నెస్ జర్నీలో పైలేట్స్ ముందువరుసలో ఉంటాయి. ఈ వర్కౌట్స్ చేయడం వల్ల వచ్చే బెనిఫిట్స్ కారణంగా.. వీటికి చాలా క్రేజ్ పెరిగిపోయింది. హీరోయిన్స్ అయితే మరీనూ. పైలేట్స్ చేస్తూ వారి ఫిట్‌నెస్‌ని పెంచుకుంటున్నారు. వీటికి ఎందుకంత క్రేజ్ అంటే ఈ ఒక్క వర్కౌట్‌తో బాడీ మొత్తానికి హెల్ప్ అవుతుంది. బరువు తగ్గడం నుంచి చాలా లాభాలు ఉంటాయి. ఈ వర్కౌట్ చేయడం వల్ల స్పీడ్‌గా బరువు తగ్గుతారు. వీటిని చేయడం వల్ల కండరాలలో బలం పెరుగుతుంది. కీళ్ల నొప్పుల నుండి రిలాక్స్ కూడా అవుతారు. ఇంకెన్నో లాభాలో తెలుసుకోండి.

ఫ్లెక్సిబిలిటీ

పైలెట్స్ చేయడం వల్ల ఫ్లెక్సిబిలిటీ పెరుగుతుంది. పోశ్చర్ కూడా బాగుంటుంది. వెన్నెముక, కండరాలకి చాలా మంచిది. అదే విధంగా వెన్నునొప్పితో బాధపడేవారికి ఇది బెస్ట్ వర్కౌట్ అని చెప్పొచ్చు. రెగ్యులర్‌గా చేస్తే మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది.

ఎముకల బలానికి

ఎముకల్లో బలానికి పెంచేందుకు ఎముకల్లో సాంద్రత పెంచేందుకు ఈ వర్కౌట్ హెల్ప్ చేస్తుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల్లో సాంద్రత తగ్గుతుంది. దీంతో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. త్వరగా విరిగిపోవడం జరుగుతుంది. ఎముకల్లో డెన్సిటీని పెంచుకునేందుకు ఈ వర్కౌట్ చేయొచ్చు.

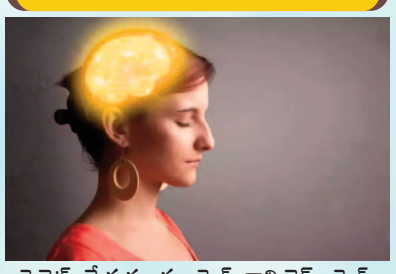
బరువు తగ్గేందుకు

పైలేట్స్ చేయడం వల్ల కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఇవి చేయడం వల్ల బరువు త్వరగా తగ్గుతారు. బెల్లీ ఫ్యాట్ కూడా తగ్గుతుంది. రెగ్యులర్‌గా చేసేవారికి మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది. పైలేట్స్ అనేవి ఒక్క ఎక్సర్‌సైజ్ కాదు. కొన్ని రకాలుగా ఉంటాయి. రోజుకొకటి ట్రై చేసినా బరువు తగ్గుతారు. దీనికోసం మీరు ఇంటర్నెట్‌లో కూడా వర్కౌట్స్ కూడా వెతకొచ్చు.

ఇమ్యూనిటీ కోసం

ఈ వర్కౌట్ చేయడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా పెద్దవారిలో ఇమ్యూనిటీ పెరిగేందుకు ఈ పైలేట్స్ హెల్ప్ చేస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో సీజన్‌లో వచ్చే సమస్యలు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటివి దూరమవుతాయి. ఎక్కువగా చిన్న పిల్లలు, పెద్దవారిలో ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది.

మెంటల్ హెల్త్

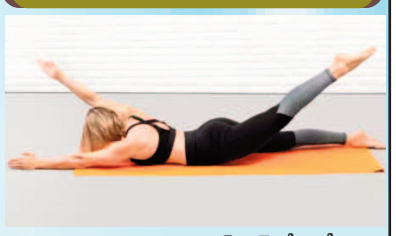
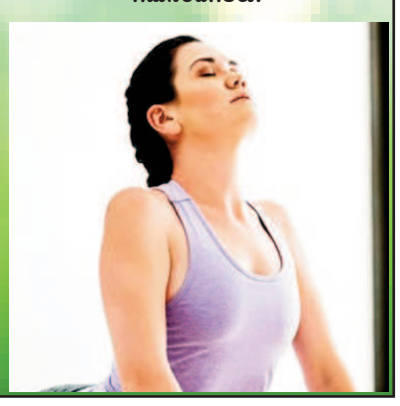


పైలెట్స్ చేయడం వల్ల సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్, సెల్ఫ్ అవేర్‌నెస్ పెరుగుతుంది. నాడీ వ్యవస్థ సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. దీంతో మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారి ఆందోళన, నిరాశ తగ్గుతుంది. వీటిని చేయడం వల్ల ఒత్తిడి లేకుండా ఉంటుంది. దీంతో ఒత్తిడి కారణంగా వచ్చే చాలా సమస్యల్ని దూరం చేసుకున్నవారవుతాం.

నిద్ర సమస్యలు

రెగ్యులర్‌గా పైలేట్స్ చేస్తే నిద్ర సమస్యలు దూరమవుతాయి. నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి ఈ పైలేట్స్ హెల్ప్ చేస్తాయి. కాబట్టి, రెగ్యులర్‌గా చేయాలి. మజిల్స్‌కి కూడా చాలా మంచిది. వీటిని రెగ్యులర్‌గా చేయడం చాలా మంచిది.

ఎలా చేయాలి?



ముందుగా మంచి సౌకర్యవంతమైన డ్రెస్ వేసుకోవాలి. మూమెంట్స్‌ని బట్టి ఈ డ్రెస్ స్ట్రెచ్ అవుతుంది. ఎక్సర్‌సైజ్ మ్యాట్ తీసుకోండి. దీని వల్ల మనం పాదాలు, చేతులు నేలపై పెట్టినప్పుడు జారకుండా ఉంటాయి.
వెల్లకిలా పడుకోవాలి.
కాళ్ళు గోడవైపుగా చాపాలి.
చేతులు అపోజిట్ డైరెక్షన్‌లో ఉంచాలి.
ఇలా ఒక్కో మూమెంట్‌కి మార్చాలి.
పైలెట్స్ చాలా రకాలుగా ఉంటాయి.
ఒక్కో పొజిషన్‌కి మారుస్తూ ఉండాలి.
పొజిషన్ మారినప్పుడల్లా గ్యాప్ తీసుకుంటుండాలి.
గమనిక :ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్‌ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.