GV MALL
shop & celebrate
TELANGANA | ANDHRAPRADESH | KARNATAKA

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 115 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 3 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
శుక్రవారం 29 నవంబర్ 2024
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

మోదీ భద్రతలో మహిళా కమాండో .. అసలు విషయం ఇదే..!

ప్రధాని మోదీ వెంట ఓ మహిళా కమాండో నడుస్తున్న ఫొటో ఒకటి వైరల్ గా మారింది. మరి అసలు విషయం ఏంటంటే..?

దిల్లీ, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ భద్రతా వలయంలో మహిళా కమాండోలు ఉన్నారా..? ప్రస్తుతం నెట్టింట దీనిపై తెగ చర్చ జరుగుతోంది. భాజపా ఎంపీ, బాలీవుడ్ నటి కంగనా రనౌత్ షేర్ చేసిన ఓ ఫొటోనే దీనిక్కారణం..!

పార్లమెంట్ వద్ద ప్రధాని నడుస్తుండగా ఆయన వెనక ఓ మహిళా భద్రతా సిబ్బంది కన్పించారు. ఈ చిత్రాన్ని కంగన తన ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీస్లో పంచుకున్నారు. దీంతో ఈ ఫొటో కాస్తా వైరల్ గా మారింది.దీనికి కంగన ఎలాంటి క్యాప్షన్ రాయనప్పటికీ.. ఆమె ప్రధాని భద్రతా బృందం అయిన స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ గ్రూప్ లో సభ్యురాలే అయి ఉండొచ్చని నెటిజన్లు చర్చించుకుంటున్నారు. దీంతో ప్రధాని భద్రతలో మహిళా కమాండో ఉన్నారనే వార్త చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే, ఈ ఫొటో ఎప్పుడు తీశారన్నది తెలియరాలేదు గానీ.. దీనిపై భద్రతా వర్గాలు స్పందించాయి. కొందరు మహిళా ఎస్పీజీ కమాండోలు 'క్లోజ్ ప్రొటెక్షన్ టీమ్'లో సభ్యులుగా ఉన్నట్లు తెలిపాయి.అయితే, ఈ చిత్రంలో కన్పించిన మహిళ మాత్రం ఎస్పీజీ బృందంలో భాగం కాదని స్పష్టంచేశాయి. ఆమె రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ముకు కేటాయించిన పర్సనల్ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ అని తెలిపాయి. సెంట్రల్ రిజర్వ్ పోలీసు ఫోర్స్ లో అసిస్టెంట్ కమాండెంట్గా వ్యవహరిస్తున్నారని పేర్కొన్నాయి. అయితే, ఆమె పేరు, ఇతర వివరాలను మాత్రం అధికారిక వర్గాలు పంచుకోలేదు. 1984లో అప్పటి ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ హత్య నేపథ్యంలో ప్రధానులు. వారి కుటుంబాల భద్రత కోసం ప్రత్యేక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఆనాటి ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ క్రమంలోనే 1985లో ఎస్పీజీ ఏర్పాటైంది. ప్రస్తుత, మాజీ ప్రధానులు, వారి సమీప కుటుంబసభ్యుల భద్రతను ఈ బృందం పర్యవేక్షించేది. ఆ తర్వాత దీనిలో మార్పులు చేశారు. ప్రస్తుతం కేవలం పదవిలో ఉన్న ప్రధాని, ఆయన కుటుంబసభ్యులకు మాత్రమే ఈ భద్రత లభిస్తుంది.

కాకినాడ పోర్టులో తనిఖీలు చేపట్టనున్న పవన్ కల్యాణ్

ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ నేడు కాకినాడ లో పర్యటించనున్నారు.

కాకినాడ, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ నేడు కాకినాడలో పర్యటించనున్నారు. యాంకరేజి పోర్టులో ఆయన తనిఖీలు చేపట్టనున్నారు. ఇప్పటికే మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్తో కలిసి రాజమహేంద్రవరం ఎయిర్పోర్టుకు చేరుకున్న పవన్.. నేరుగా కాకినాడకు బయల్దేరారు. పోర్టు నుంచి పేదల బియ్యం(పీడీఎస్) విదేశాలకు అక్రమ రవాణా జరుగుతున్న నేపథ్యంలో డిప్యూటీ సీఎం తనిఖీలకు నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. ఇటీవల జిల్లా కలెక్టర్ షాన్ మోహన్ ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించి పశ్చిమ ఆఫ్రికా వెళ్లేందుకు సిద్ధమైన స్టెల్లా ఎల్ నౌకలో 640 మెట్రిక్ టన్నుల పేదల బియ్యాన్ని గుర్తించిన విషయం తెలిసిందే.

అందుకు జగన్ కు ఆస్కార్ ఇవ్వాలి: షర్మిల

అదానీతో జగన్ ఒప్పందం రాష్ట్రంలోనే కాదు.. అంతర్జాతీయంగానూ చరిత్రే అని ఏపీసీసీ అధ్యక్షురాలు షర్మిలవిమర్శించారు.

అమరావతి, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అదానీతో జగన్ ఒప్పందం రాష్ట్రంలోనే కాదు.. అంతర్జాతీయంగానూ చరిత్రే అని ఏపీసీసీ అధ్యక్షురాలు షర్మిల విమర్శించారు. రూ.1,750 కోట్లు సీఎంకు ముడుపులు ఇవ్వడం చరిత్రే అని పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో అబద్ధాలను అందంగా అల్లినందుకు జగన్కు ఆస్కార్ ఇవ్వాలని ఎద్దేవా చేశారు. సన్మానాలు కోరుకునే ముందు జగన్ కొన్ని ప్రశ్నలకు జవాబివ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. యూనిట్ ధర రూ.2.14 ఉంటే. జగన్ రూ.2.49కు కొన్నారని పేర్కొన్నారు. ఎక్కువ ధర చెల్లించి కొన్నందుకు జగన్ను సన్మానించాలా..? అని ప్రశ్నించారు.'అదానీ వద్ద గుజరాత్ రూ.1.99 పైసలకే విద్యుత్ కొనుగోలు చేసింది. మీరు యూనిట్ కు 50 పైసలు ఎక్కువ పెట్టి కొన్నారు. అదానీతో ఒప్పందానికి మిగిలిన రాష్ట్రాలు ముందుకు రాలేదు. ఆగమేఘాలపై ఒప్పందంచేసుకున్న జగనన్ను సన్మానించాలా..?' అని షర్మిల ప్రశ్నించారు.

బెయిల్ రద్దు చేయాలంటూ సీబీఐ పిటిషన్ .. భాస్కర్ రెడ్డి కి సుప్రీం నోటీసులు

మాజీ మంత్రి వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న వైఎస్ భాస్కరెడ్డి బెయిల్ రద్దు చేయాలంటూ సీబీఐ దాఖలు చేసిన పిటిషన్పై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ జరిగింది.

దిల్లీ , నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మాజీ మంత్రి వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసు లో నిందితుడిగా ఉన్న వైఎస్ భాస్కరెడ్డి బెయిల్ రద్దు చేయాలంటూ సీబీఐ దాఖలు చేసిన పిటిషన్పై సుప్రీంకోర్టు లో విచారణ జరిగింది. భాస్కరెడ్డికి సీజేఐ జస్టిస్ సంజీవ్ ఖన్నా నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం నోటీసులు జారీ చేసింది. భాస్కరెడ్డికి ఇటీవల బెయిల్ మంజూరు చేస్తూ తెలంగాణ హైకోర్టు ఉత్తర్వులను సుప్రీంకోర్టులో సీబీఐ సవాల్ చేసింది. తొలుత బెయిల్ పిటిషన్ ను కొట్టివేసిన న్యాయమూర్తే మళ్లీ బెయిల్ మంజూరు చేశారని దర్యాప్తు సంస్థ ప్రధానంగా అత్యున్నత న్యాయస్థానం ముందుంచింది. మరోవైపు వివేకా కుమార్తె సునీత తరపు న్యాయవాదులు స్పందిస్తూ ఈ కేసులో మిగతా నిందితుల బెయిల్ రద్దు పిటిషన్లూ దాఖలయ్యాయని.. వాటితో భాస్కరెడ్డికి సంబంధించిన పిటిషన్ కూడా జత చేయాలని కోరారు. అనంతరం సుప్రీంకోర్టు భాస్కరెడ్డికి నోటీసులు జారీ చేసింది. వివేకా హత్య కేసుల్లో ఇప్పటికే దాఖలైన మిగిలిన పిటిషన్లతో ఆయన బెయిల్ రద్దు పిటిషన్ ను జత చేయాలని ఆదేశించింది. వాటితో పాటే సుప్రీంకోర్టు విచారణ జరపనుంది.

సోనియా ఇవ్వకపోతే తెలంగాణ వచ్చేదా..?

భారాస ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాలి: మంత్రి పొన్నం

తెలంగాణ ఇచ్చిన సోనియాగాంధీ పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉండాలని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు.

హనుమకొండ , నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ ఇచ్చిన సోనియాగాంధీ పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉండాలని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం కొత్తకొండలో ఆయన పర్యటించారు. కొత్త కొండ వీరభద్రస్వామిని దర్శించుకున్న అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. సోనియా గాంధీ ఇవ్వకపోతే తెలంగాణ ఏర్పడేదా అని భారాస ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాలని సూచించారు. "తెలంగాణ సాధనకు ఎందరో బలిదానం చేశారు. ప్రజాస్వామ్యయుతంగా పార్లమెంటులో ఆనాడు తెలంగాణ బిల్లు పెట్టారు. తల్లిని చంపి బిడ్డను ఎత్తుకుపోయారని ప్రధాని మోదీ ఆరోపించారు. ప్రధాని వ్యాఖ్యలపై భాజపా నేతలు ఎందుకు మాట్లాడట్లేదు. తెలంగాణకు కేంద్ర బడ్జెట్లో ఎందుకు వివక్ష చూపిస్తున్నారు" అని పొన్నం విమర్శించారు.

కాకినాడ పోర్టు నుంచి బియ్యం అక్రమంగా తరలిస్తుంటే ఏం చేస్తున్నారు?: పవన్ ఆగ్రహం

కాకినాడ లోని యాంకరేజ్ పోర్టు నుంచి రేషన్ బియ్యం ఇంత భారీగా అక్రమ రవాణా జరుగుతుంటే ఏం చేస్తున్నారని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ప్రశ్నించారు.

కాకినాడ , నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాకినాడ లోని యాంకరేజ్ పోర్టు నుంచి రేషన్ బియ్యం ఇంత భారీగా అక్రమ రవాణా జరుగుతుంటే ఏం చేస్తున్నారని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ప్రశ్నించారు. ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు వచ్చి అక్రమ రవాణాను ఆపితేకానీ.. చర్యలు చేపట్టరా? అని నిలదీశారు. బియ్యం అక్రమ రవాణా వ్యవహారం నేపథ్యంలో కాకినాడ పోర్టులో ఆయన తనిఖీలు చేపట్టారు. మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్తో కలిసి బోటులో సముద్రం లోపలికి వెళ్లి పరిశీలించారు. రెండు రోజుల క్రితం కాకినాడ జిల్లా కలెక్టర్ షాన్ మోహన్ ఆధ్వర్యంలో సముద్రం లోపల సుమారు 9 నాటికల్ మైళ్ల దూరంలో రవాణాకు సిద్ధమై పట్టబడిన నౌకలో 640 టన్నులబియ్యాన్ని పవన్ స్వయంగా వెళ్లి చూశారు. పశ్చిమ ఆఫ్రికా దేశాలకు తరలించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న బార్జో బియ్యాన్ని పరిశీలించారు. కాకినాడ పోర్టు నుంచి ఈ స్థాయిలో బియ్యం అక్రమంగా రవాణా అవుతుంటే ఏం చేస్తున్నారని అధికారులపై మండిపడ్డారు. డీఎస్పీ రఘువీర్ విష్ణువు,ఎమ్మెల్యే కొండబాబును నిలదీశారు. దీని వెనుక ఎంతటి వారున్నా చర్యలు తీసుకోవాలనిఅధికారులను ఆయన ఆదేశించారు.

printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

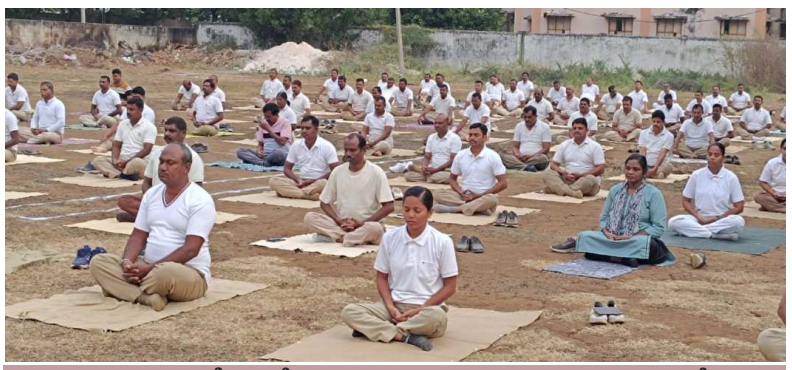
డాక్టర్ రవి కృష్ణకు ప్రతిష్టాత్మక జాతీయ ఐఎంఏ పురస్కారం

డాక్టర్ జ్యోతి ప్రసాద్ గంగూలి స్మారక సామాజిక సేవా పురస్కారం 25 సంవత్సరాల సామాజిక సేవకు ఐఎంఏ జాతీయస్థాయి గుర్తింపు

ఐఎంఏ జాతీయ ప్రతిష్టాత్మక డాక్టర్ జ్యోతి ప్రసాద్ గంగులి స్మారక పురస్కారానికి ఎంపికైన నంద్యాల వైద్యులు డాక్టర్ గుర్రాల రవికృష

నంద్యాల, నవంబర్ 29 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ ప్రతి ఏటా జాతీయ మహాసభల సందర్భంగా ప్రధానం చేసే పురస్కారాలను ప్రకటించారు.జాతీయస్థాయిలో ప్రతి ఏటా నిస్వార్థ సామాజిక సేవలు చేసిన ఒకరికి ప్రకటించే ప్రతిష్టాత్మక డాక్టర్ జ్యోతి ప్రసాద్ గంగూలి స్మారక పురస్కారానికి ఈ సంవత్సరంనంద్యాలకు చెందిన ఐఎంఏ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర శాఖ మాజీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ గుర్రాల రవికృష్ణను ఎంపిక చేసినట్టుగా జాతీయ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు డాక్టర్ అశోకన్, డాక్టర్ అనిల్ నాయక్ ఢిల్లీలో ప్రకటించారు గత పాతిక సంవత్సరాలుగా నిర్విరామంగా డాక్టర్ రవి కృష్ణ నంద్యాలలో చేస్తున్న వివిధ సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను గుర్తించి ఈ పురస్కారానికి ఎంపిక చేసినట్లుగా పురస్కార ప్రకటనలో తెలియజేశారు. ఈ పురస్కారాన్ని డిసెంబర్ 27, 28వ తేదీలలో హైదరాబాదులో జరగనున్న 99వ ఐఎంఏ జాతీయ మహాసభలలో అందజేయనున్నారు.ఈ అవార్డుకు ఎంపికైన సందర్భంగా ఐఎంఏ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర శాఖ అధ్యక్షులు డాక్టర్ నందకిషోర్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ సుభాష్ చంద్రబోస్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు డాక్టర్ విజయభాస్కర్ రెడ్డి,తక్షణ పూర్వ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ జయచంద్ర నాయుడు, మాజీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ ఫణి ధర్, రాష్ట్ర శాఖ ఆర్థిక కార్యదర్శి డాక్టర్ తుమ్మల కార్తీక్, నంద్యాల ఐఎంఏ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు డాక్టర్ మధుసూదనరావు, డాక్టర్ పనీల్ కుమార్ తదితరులు డాక్టర్ రవికృష్ణను అభినందించారు

యోగ సాధన వల్ల ఆరోగ్యకరమైన జీవితం లభిస్తుంది



నిత్యం పని ఒత్తిడితో ఉండే వారికి యోగా మంచి ఔషదంలా పనిచేస్తుంది

నేడు పోలీసు పెరేడ్ డ్రిల్ లో భాగంగా యోగా సాధన ఏర్పాటు

నంద్యాల , క్రైం, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సాయుధ బలగాల (ఆర్) అడిషనల్ ఎస్పీ చంద్రబాబు ఆద్వర్యంలో శుక్రవారం పోలీస్ పెరేడ్ డ్రిల్ కార్యక్రమంలో భాగంగా యోగా ట్రైనర్ ఆశ సహకారంతో నిత్యం పని ఒత్తిడితో సిబ్బంది ఇబ్బందులు పడకుండా మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వాలని సదుద్దేశంతో యోగ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అడిషనల్ ఎస్పీ మాట్లాడుతూ కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం పతంజలి మహర్షి ఎంతో ముందుచూపుతో మన సమాజాన్నిఆరోగ్యవంతంగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో యోగా అనే చక్కటి ప్రక్రియను ఏర్పాటు చెయ్యడం జరిగింది. మనకున్న ఒడిదుడుకులతో,పని ఒత్తిడితో ఎన్నోరకాల అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తన దైనందిన జీవితంలో అలవాటు చేసుకోవాలని తద్వారా కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు దురమౌతాయి. యోగ సాధన వల్ల ఆరోగ్యకరమైన జీవితం లభిస్తుందని, మానసిక ప్రశాంతత కల్గుతుంది. ధ్యానం,యోగా వల్ల ఎంతో ప్రశాంతత చేకూరుతుందని, సంపూర్ణముగా జీవించడం ఎలాగో ధ్యానం ద్వారానే అలవడుతుందన్నారు. పోలీసులు విధులలో రోజువారి జీవితాలు ఆరోగ్య మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారని, యోగ సాధన చేయడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి నుండి పూర్తిగా బయటపడవచ్చునని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్స్పెక్టర్లు ఇస్మాయిల్, ఆన్సర్ భాష, రిజర్వు ఇన్స్పెక్టర్లు మంజునాథ్, శ్రీనివాసులు, నంద్యాల టౌన్ లోని పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పద్మనాభతీర్థుల ఆరాధనలో మంత్రాలయం పీఠాధిపతి

కర్ణాటక రాష్ట్రం హంపి క్షేత్రంలోని నవ బృందావన గడ్డెలో కొలువైన పద్మనాభతీర్థుల పూర్వారాధన కార్యక్రమంలో మంత్రాలయం రాఘవేంద్ర స్వామి మఠం పీఠాధిపతి సుబుదేంద్ర తీర్థులు పాల్గొని విశేష పూజలు నిర్వహించారు.

మంత్రాలయం, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కర్ణాటక రాష్ట్రం హంపి క్షేత్రంలోని నవ బృందావన గడ్డెలో కొలువైన పద్మనాభతీర్థుల పూర్వారాధన కార్యక్రమంలో మంత్రాలయం రాఘవేంద్ర స్వామి మఠం పీఠాధిపతి సుబుదేంద్ర తీర్థులు పాల్గొని విశేష పూజలు నిర్వహించారు. హంపి క్షేత్రం నవ బృందావన గడ్డెకు చేరుకున్న మంత్రాలయం పీఠాధిపతికి సోదే మఠం పీఠాధిపతి విశ్వవల్లభ తీర్థులు, భక్తులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. ఆయన సోదే మఠం పీఠాధిపతితో కలిసి పూర్వ పీఠాధిపతి పద్మనాభ తీర్థుల బృందావనానికి పంచామృతాభిషేకం, మంగళ హారతి ఇచ్చి ప్రత్యేక పూజల చేశారు. అనంతరం భక్తులకు అక్షింతలు ఇచ్చి ఆశీర్వదించారు.

డివైడర్ పైకి దూసుకెళ్లిన ఆర్టీసీ బస్సు .. తప్పిన పెను ప్రమాదం

సంగారెడ్డి జిల్లా ఆందోల్ మండలం కన్సాన్పల్లి గ్రామ శివారులో ఆర్టీసీ బస్సు డివైడర్పైకి దూసుకెళ్లింది.

జోగిపేట .నవంబర్ 29 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సంగారెడ్డి జిల్లాలో పెను ప్రమాదం తప్పింది. ఆందోల్ మండలం కన్సాన్పల్లి గ్రామ శివారులో ఆర్టీసీ బస్సు డివైడర్పైకి దూసుకెళ్లింది. ప్రమాద సమయంలో బస్సులో సుమారు 50 మంది ప్రయాణికులు ఉండగా.. వారిలో 20 మంది ప్రయాణికులు స్వల్పంగా గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను జోగిపేట ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. నారాయణఖేడ్ డిపోకు చెందిన పల్లెవెలుగు బస్సు నారాయణఖేడ్ నుంచి జోగిపేటకు వెళ్తుండగా.. కన్సాన్పల్లి గ్రామ శివారులో అదుపుతప్పి డివైడర్పైకి దూసుకెళ్లింది.

6 గంటల్లో తుపానుగా మారనున్న తీవ్ర వాయుగుండం

నైరుతి బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన తీవ్ర వాయుగుండం ఆదివారం మధ్యాహ్నం తమిళనాడులోని కారైకాల్ వద్ద తీరం దాటుతుందని అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది.

అమరావతి, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నైరుతి బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన తీవ్ర --వాయుగుండం ఆదివారం మధ్యాహ్నం తమిళనాడులోని కారైకాల్ వద్ద తీరం దాటుతుందని అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది. ఈ వాయుగుండం గత 6 గంటల్లో గంటకు 8 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఉత్తర వాయవ్య దిశగా కదులుతూ శుక్రవారం అదే ప్రాంతంలో కేంద్రీకృతమై ఉందని వాతావరణశాఖ అధికారి కర్ణసాగర్ తెలిపారు.ఇది శ్రీలంకలోని ట్రింకోమలీకి ఉత్తర ఈశాన్యదిశగా 270, నాగపట్టణానికి తూర్పుగా 300, పుదుచ్చేరికి తూర్పు ఆగ్నేయంగా 340, చెన్నైకి ఆగ్నేయంగా 380 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉందన్నారు. వాయువ్య దిశగా కదిలి.. బలపడి రానున్న 6 గంటల్లో తుపానుగా మారే అవకాశం ఉందన్నారు. ఆ తర్వాత ఇది వాయువ్య దిశగా పయనించి నవంబర్ 30న మధ్యాహ్నం సమయంలో ఉత్తర తమిళనాడు-పుదుచ్చేరి దగ్గర, కారైకాల్ మహాబలిపురం తీరాల మధ్య, పుదుచ్చేరికి సమీపంలో తీరం దాటే అవకాశముందని పేర్కొన్నారు. తుపాను తీరం దాటే సమయంలో గంటకు 90 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలు వీచే అవకాశం ఉందన్నారు.

సీఎం వద్దకు చేరిన తాడిపత్రి -జమ్మలమడుగు ఫైయాష్ వివాదం

ఆర్టీపీపీ (రాయలసీమ థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్టు) ఫైయాష్ వివాదం సచివాలయానికి చేరింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పిలుపుతో జమ్మలమడుగు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణరెడ్డి, భూపేష్ రెడ్డి సచివాలయానికి వచ్చి సీఎంతో సమావేశమయ్యారు.

అమరావతి, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆర్టీపీపీ (రాయలసీమ థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్టు) ఫ్లైయాష్ వివాదం సచివాలయానికి చేరింది. ముఖ్యమంత్రిచంద్రబాబుపిలుపుతో జమ్మలమడుగు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణరెడ్డి, భూపేష్ రెడ్డి సచివాలయానికి వచ్చి సీఎంతో సమావేశ-మయ్యారు. జ్వరం వల్ల హాజరుకావడం లేదని జేసీ ప్రభాకర్రెడ్డి సమాచారం ఇచ్చారు. ఫ్లైయాష్ కాంట్రాక్టులో నేతల మధ్య వివాదం కారణంగా కూటమి ప్రతిష్ట దెబ్బతింటుందని ఇప్పటికే చంద్రబాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.అసలేం జరిగిందంటే..గత వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో బూడిదను అప్పటి జమ్మలమడుగు, తాడిపత్రి ఎమ్మెల్యేలు సుధీర్రెడ్డి, పెద్దారెడ్డిలు సిమెంటు పరిశ్రమలకు సరఫరా చేసేవారు. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక తాడిపత్రి పు-రపాలక సంఘం ఛైర్మన్ జేసీ ప్రభాకర్రెడ్డి వర్గీయులు బూడిద తోలుకోవడం ప్రారంభించారు. ఇటీవల ఆదినారాయణరెడ్డి (వర్గీయులు అడ్డు చెప్పడంతో వివాదం ముదిరి పాకాన పడింది. ఆదినారాయణ రెడ్డి వర్గీయులు సరఫరా చేసే బూడిదను తాడిపత్రి పరిసరాల్లోని సిమెంటు పరిశ్రమలకు సరఫరా కాకుండా ప్రభాకర్ రెడ్డి వర్గీయులు అడ్డుకున్నారు.

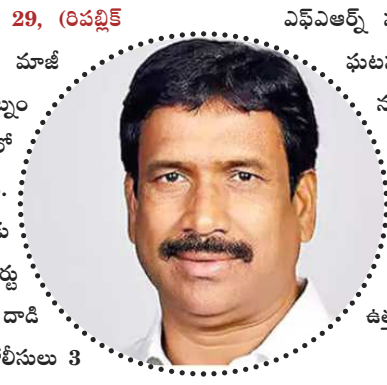
చంద్రబాబు బెయిల్ రద్దు పిటిషన్పై విచారణ వాయిదా

స్కిల్ కేసులో అప్పటి ప్రతిపక్ష నేత, ప్రస్తుత సీఎం చంద్రబాబు బెయిల్ రద్దు పిటిషన్పై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ మరోసారి వాయిదా పడింది.

ఢిల్లీ, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): స్కిల్ కేసులో అప్పటి ప్రతిపక్ష నేత, ప్రస్తుత సీఎం చంద్రబాబు బెయిల్ రద్దు పిటిషన్పై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ మరోసారి వాయిదా పడింది. సీఐడీ తరఫున నేరుగా కోర్టుకు హాజరై వాదనలు వినిపించేందుకు కొంత సమయం ఇవ్వాలని సీనియర్ న్యాయవాది ముకుల్ రోహత్గ కోరారు. దీంతో జస్టిస్ బేలా ఎం త్రివేది, జస్టిస్ సతీశ్ చంద్రశర్మలతో కూడిన ధర్మాసనం విచారణను జనవరి రెండో వారానికి వాయిదా వేసింది. స్కిల్ కేసులో చంద్రబాబుకు ఏపీ హైకోర్టు మంజూరు చేసిన బెయిల్ను రద్దు చేయాలని గతంలో సీఐడీ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది.

పట్నం నరేందర్ రెడ్డికి హైకోర్టులో ఊరట

కొడంగల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే. భారాస నేత పట్నం నరేందర్రెడ్డికి హైకోర్టులో ఊరట లభించింది.



హైదరాబాద్ , నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కొడంగల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే, భారాస నేత పట్నం నరేందర్రెడ్డి కి హైకోర్టులో ఊరట లభించింది. ఆయనపై నమోదైన మూడు ఎఫ్ఐఆర్లలో రెండింటిని కోర్టు కొట్టేసింది. లగచర్ల దాడి ఘటనలో బొంరాస్పేట పోలీసులు 3 ఎఫ్ఐఆర్స్ నమోదు చేశారు. ఒకే ఘటనపై వేర్వేరు కేసులు నమోదు చేయడాన్ని నరేందర్ రెడ్డి ఉన్నత న్యాయస్థానంలో సవాల్ చేశారు. దీనిపై కోర్టు తీర్పును రిజర్వ్ చేసి నేడు ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది.

ఎన్డీపీఎస్ చట్టం ఎంత కఠినమైందో అందరికీ తెలియాలి : ఈగల్ చీఫ్ ఆకే రవికృష్ణ

డ్రగ్స్ తీసుకున్నా.. సరఫరా చేసినా నేరమేనని ఈగల్ చీఫ్ ఆకే రవికృష్ణస్పష్టం చేశారు.

అమరావతి, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): డ్రగ్స్ తీసుకున్నా.. సరఫరా చేసినా నేరమేనని 'ఈగల్ చీఫ్ ఆకే రవికృష్ణ స్పష్టం చేశారు. ఏపీలో గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలపై ఉక్కుపాదం మోపేందుకు ఎలైట్ యాంటీ-నార్కోటిక్స్ గ్రూప్ ఫర్ లా ఎన్ఫోర్స్మెంట్ (ఈఏజీఎల్- ఈగల్)ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమల్లోకి తీసుకొచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆకే రవికృష్ణ మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు."డ్రగ్స్, గంజాయి నివారణపై అవగాహన అవసరం. నార్కోటిక్ డ్రగ్స్, సైకోట్రోపిక్ సబ్ స్టాన్సెస్(ఎన్డీపీఎస్) చట్టం ఎంత కఠినమైందో అందరికీ తెలియాలి. విద్యార్థులు, యువతకు త్వరలోనే అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాం. ఈ కేసుల్లో నిందితులుగా ఉన్నవారికి ఏడాది నుంచి 20 ఏళ్ల వరకు శిక్షలు ఉన్నాయి. రూ.2లక్షలకు పైగా జరిమానా కూడా విధించే అవకాశముంది. ఒకసారి ఈ చట్టం కింద విద్యార్థిపై కేసు నమోదైతే అతడికి చాలా నష్టం జరుగుతుంది" అని వివరించారు.

తెదేపా, వైకాపా కౌన్సిల్లో వాదోపవాదాలు

మున్సిపల్ కౌన్సిల్ సర్వసభ్య సమావేశంలో తెదేపా, వైకాపా కౌన్సిలర్ల మధ్య వాదోపవాదాలు జరిగాయి.

ఎమ్మిగనూరు, నవంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మున్సిపల్ కౌన్సిల్ సర్వసభ్య సమావేశంలో తెదేపా, వైకాపా కౌన్సిలర్ల మధ్య వాదోపవాదాలు జరిగాయి. మున్సిపల్ చైర్మన్ డాక్టర్ రఘుకు క్షమాపణ చెప్పాలంటూ వైకాపా కౌన్సిలర్లు ధర్నాకు దిగారు. అదేవిధంగా వైకాపా కౌన్సిలర్లు తమకు క్షమాపణ చెప్పాలంటూ తెదేపా కౌన్సిలర్లు ఛైర్మన్ ఎదుట నిరసన చేశారు. ఇరు వర్గాలు పోడియం వద్ద ఆందోళన చేయడంతో కౌన్సిల్ సమావేశం ముగిసిందని చైర్మన్ బెల్ కొట్టి బయటికి వెళ్లిపోయారు. ఈ సమావేశంలో పురపాలక కమిషనర్ గంగిరెడ్డి, కౌసర్లు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

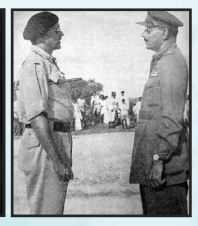
చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1759 : గణిత శాస్త్రవేత్త నికోలస్ బెర్నోలీ మరణం. (జ.1687)
- 1877 : థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ చే మొదటిసారి ఫోనోగ్రాఫ్ ప్రదర్శింపబడినది.
- 1929 : భూ దక్షిణ ధృవం గగన తలంలో మొట్టమొదటిసారి యు.ఎస్ అడ్మిరల్ రిచర్డ్ బయర్డ్ ఎగిరాడు.
- 1947 : హైదరాబాదు నిజాము, భారత ప్రభుత్వముల మధ్య యథాతథస్థితి ఒప్పందం కుదిరింది.
- 1993 : భారత పారిశ్రామికవేత్త, తొలి విమాన చోదకుడు జె.ఆర్.డి.టాటా మరణం (జ.1904). (చిత్రంలో)

నికోలస్ బెర్నోలీ

ఫోనోగ్రాఎ

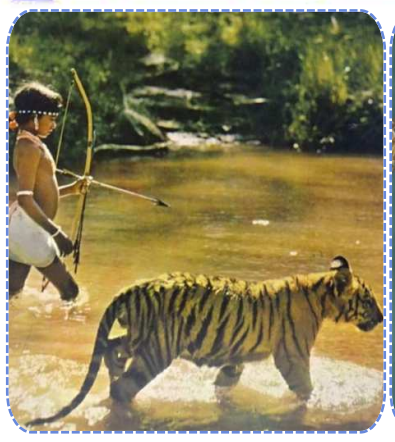
అడ్మిరల్ రిచర్డ్ బయర్డ్

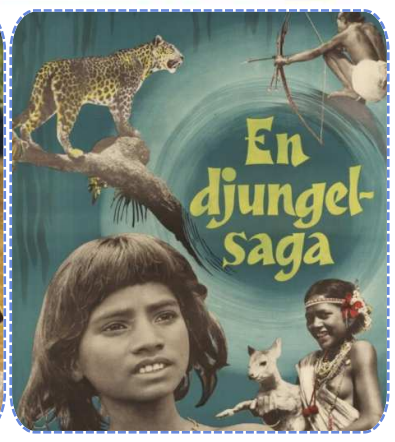

యథాతథస్థితి ఒప్పందం

జె.ఆర్.డి.టాటా

తెలుసుకోండి

పదేళ్ల వయసులో టైగర్ బాయ్ ఆఫ్ ఇండియాగా చెంద్రు





స్వీడిష్ ఫిలింమేకర్ ఆర్నే సక్స్‌డోర్ఫ్

గర్ బెంగాల్‌లోని చెంద్రు విగ్రహం

చెంద్రు రామ్ మాండవి

"తన చిన్నతనంలోనే పులి పిల్లను పెంచుకొని ఏకంగా టైగర్ బాయ్ ఆఫ్ ఇండియాగా చెంద్రు పేరుగా పొందాడు. ఛత్తీస్‌గఢ్‌కు చెందిన మురియా తెగకు చెందిన చెంద్రు రామ్ మాండవి 1950లలో తన పదేళ్ల వయసులో అడవీలో అప్పుడే పుట్టిన పులి పిల్లను రక్షించి ఇంటికి తీసుకొచ్చాడు. దానికి టెంద్రు అని పేరు పెట్టాడు. అది పెద్దగా అయిన తరువాత పులి పిల్లతో తన ప్రత్యేక బంధానికి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని పొందారు. ఈ విషయం ఒక స్వీడిష్ ఫిలింమేకర్ ఆర్నే సక్స్‌డోర్ఫ్ దృష్టిని బాగా ఆకర్షించింది. దాంతో చెంద్రును హీరోగా పెట్టి చెంద్రు జీవిత కథ ఆధారంగా 1960లో జంగిల్ సాగా అనే ఒక డాక్యుమెంటరీ తీశాడు. ఈ డాక్యుమెంటరీని యూరప్ ప్రజలు ఎంతోగానే ఇష్టపడ్డారు. చివరిగా ఈ డాక్యుమెంటరీకి ఆస్కార్ అవార్డుకు వచ్చింది. దీంతో ఒక్కసారిగా చెంద్రు పేరు మారుమ్రోగిపోయింది. అలా స్వీడన్‌లో ఒక వెలుగు వెలిగి లగ్జరి జీవితాన్ని అనుభవించిన చెంద్రు ఒక సంవత్సరం తరువాత తిరిగి ఇండియాకు వచ్చాడు. కొన్నాళ్లకు టెంద్రు కుడా చనిపోయింది. ఆ తరువాత చెంద్రు ఒక సాధారణ వ్యక్తిగా చెంద్రు ఎన్నో కష్టాలు పడుతూ తన జీవితాన్ని కొనసాగించారు. చెంద్రు 2013లో ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోని నారాయణపూర్ జిల్లాలోని తన స్వగ్రామమైన గర్ బెంగాల్‌లో కన్నుమూశారు. ప్రభుత్వం టైగర్ బాయ్ చెంద్రు గుర్తించి స్వగ్రామమైన గర్ బెంగాల్‌లో విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.

జాతీయ అవార్డు వస్తుందనుకుంటున్నా: రష్మిక

'పుష్ప ది రూల్ ప్రమోషన్స్లో బిజీగా పాల్గొంటున్నారు నటి రష్మిక ఇందులోభాగంగా తాజాగా ఆమె నేషనల్ అవార్డు గురించి మాట్లాడారు.

అల్లు అర్జున్ , సుకుమార్ కాంబినేషన్లో తెరకెక్కిన చిత్రం 'పుష్ప' . ఇప్పటికే విడుదలైన పార్ట్ 1 (పుష్ప ది రైజ్) ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ వసూళ్లు రాబట్టడమే కాకుండా ఎన్నో అవార్డులు తెచ్చిపెట్టింది. ముఖ్యంగా, అల్లు అర్జున్ ఉత్తమ నటుడిగా జాతీయ అవార్డు అందుకున్నారు. ఇప్పుడీ చిత్రానికి కొనసాగింపుగా సిద్ధవ-వుతోన్న చిత్రం 'పుష్ప ది రూల్ ఈ చిత్రానికి గాను ఉత్తమ నటిగా తనకు జాతీయ అవార్డు మాదిరి' వస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు నటి సంబంధించిన రష్మిక గోవా వేదికగా జరిగిన 'ఇఫ్ఫీ' యాక్షన్ సినిమా ముగింపు వేడుకల్లో గురువారం రష్మిక నేషనల్ రైట్లో ఉ సందడి చేశారు. 'పుష్ప ది రూల్ సినిమాలో కీలకమైన ప్రమోషన్స్లో భాగంగా నిర్మాతతో కలిసి నేపథ్యంలో 'పుష్ప' ఆమె ఇందులో పాల్గొన్నారు. అక్కడి మీడియాతో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు. "పుష్ప రాజ్ (అల్లు అర్జున్) సినిమా ఫైనల్ వర్క్ బిజీగాఉన్నారు. అందుకే ఆయన ఈ కార్యక్రమానికి హాజరుకాలేకపోయా-రు. మా చిత్రాన్ని ప్రమోట్‌చేయడానికి ఇక్కడికి వచ్చా" అని తెలిపారు. "గతంలో అల్లు అర్జున్కు జాతీయఅవార్డు వచ్చింది.ఈసారి మీకు వస్తుందనుకుంటున్నారా?" అని విలేకరి పశ్నించగా.. "వస్తుందనుకుంటున్నా" అనినవ్వులు పూయించారు. ఇదే కార్యక్రమంలో ఆమె 'సూసేకి అగ్గిరవ్వ పాటకు స్టెప్పెస్టెప్పులేశారు. దీనికి వీడియోలు నెట్టింట వైరల్గా మారాయి. "ఇది అని అందరూ అనుకుంటున్నారు. కానీ ఇదొక ఎఎ-ండనుంది. ఇందులోఫ్యామిలీ స్టోరీ ఉంటుంది. అదే అంశం" అని ఆమె చెప్పారు.ఎర్రచందనం స్మగ్లింగ్ రూపుదిద్దుకుంది. దీనిని రెండు భాగాలుగా సిద్ధం చేసిన విషయం తెలిసిందే. 2021లో 'పుష్ప ది రైజ్ గా పార్ట్1 విడుదల చేశారు. పుష్పరాజ్.. ఒక సాధారణ కూలీ నుంచి ఎర్రచందనం సిండికేట్కు నాయకుడిగా ఎలా మారాడో చూపించారు. దీనికి కొనసాగింపుగా సిద్ధమైన 'పుష్ప ది రూల్' డిసెంబర్ 5న విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై అంచనాలు పెంచేశాయి. తన భార్య (శ్రీవల్లి) మాట కోసం పుష్పరాజ్ ఏం చేశాడు? ఇంటర్నేషనల్ మార్కెట్లోకి అతడు ఎలా అడుగుపెట్టాడు? భన్వర్‌సింగ్ శెకావత్ (ఫహద్ ఫాజిల్) నుంచి అతడికి ఎదురైన సవాళ్లు ఏంటి? అనే ఆసక్తికర అంశాలతో ఇది ఉండనుందని తెలుస్తోంది. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై ఇది నిర్మితవ-వుతోంది. దేవిశ్రీ ప్రసాద్, తమన్ ఈ చిత్రానికి మ్యూజిక్ డైరెక్టర్గా వర్క్ చేస్తున్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

నందమూరి మోక్షజ్ఞ కొత్త లుక్ వైరల్

నటుడు బాలకృష్ణ తనయుడు మోక్షజ్ఞ సినీ పరిశ్రమలోకి ఎంట్రీ ఇస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ప్రశాంత్ వర్మ దర్శకత్వంలో సినిమా చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ విడుదలైంది. తాజాగా ప్రశాంత్ వర్మ మోక్షజ్ఞ న్యూలుక్కు సంబంధించిన ఓ ఫొటో షేర్ చేశారు. "యాక్షన్ కోసం సిద్ధమా?" అని పేర్కొన్నారు. %-%సింబా ఈజ్ కమింగ్' అని హ్యాష్‌ట్యాగ్ జత చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫొటో నెట్టింట వైరల్గా మారింది. మోక్షజ్ఞ కొత్త లుక్పై సినీ ప్రియులు ఫిదా అవుతున్నారు.ఇదీ చదవండి: జాతీయ అవార్డు వస్తుందనుకుంటున్నా: రష్మిక ప్రశాంత్ వర్మ సినిమాటిక్ యూనివర్స్లో భాగంగా దర్శకుడు ప్రశాంత్ వర్మ ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస-త్తున్నారు. లెజెండ్ ప్రొడక్షన్స్తో కలిసి ఎస్.ఎల్.వి.సినిమాస్ పతాకంపై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్నారు. బాలకృష్ణ చిన్న కుమార్తె తేజస్విని సమర్పిస్తున్నారు. ఇతిహాసాల స్ఫూర్తితో రూపొందుతున్న సోషియో ఫాంటసీ చిత్రమిది. బాలకృష్ణ విజన్కి అనుగుణంగా, చిరస్మరణీయంగా నిలిచిపోయేలా ఈ సినిమా ఉంటుందని టాక్. మోక్షజ్ఞ పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని సెప్టెంబర్ 6న ఫస్ట్లుక్ పోస్టర్ విడుదల చేశారు. "ఎన్నో అద్భుతమైన కథలు, బంగారు గనిలాంటి మన ఇతిహాసాల స్ఫూర్తితో రూపొందిస్తున్న చిత్రమిది. నేను ప్రారంభించిన సినిమాటిక్ యూనివర్స్ భాగంగానే తెరకెక్కుతోంది. మోక్షజ్ఞని పరిచయం చేయడం గొప్ప గౌరవం, పెద్ద బాధ్యత. బాలకృష్ణ నాపైన, నా కథపైన ఉంచిన నమ్మకానికి కృతజ్ఞతలు" అని గతంలో ప్రశాంత్ తెలిపారు. ఈ సినిమా కోసం మోక్షజ్ఞ నటన, ఫైట్లు, డ్యాన్సుల్లో శిక్షణ తీసుకుంటున్నారు.

ఆరోగ్యం

రెగ్యులర్‌గా తినే పండ్ల కన్నా ఒసారి క్రాన్‌బెర్రీస్ తినండి.. చెప్పలేనన్ని లాభాలు

ఆరోగ్యానికి పండ్లు ఎన్ని లాభాలని అందిస్తాయో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. అందుకే చాలా మంది అరటిపండ్లు, యాపిల్స్, నారింజ లాంటి రెగ్యులర్ పండ్లని ఎక్కువగా తింటారు. బెర్రీస్‌ని కాస్తా పక్కనపెడతారు. కానీ, బెర్రీస్ కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ఇందులో క్రాన్బెర్రీస్ గురించి కొన్ని ముఖ్య విషయాలు తెలుసుకోండి. క్రాన్బెర్రీస్‌ని ఎక్కువగా సీమ వాక్కాయలు, సీమ కలివికాయల అంటారు. వీటిలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. తినడానికి కాస్తా పుల్లగా ఉంటాయి. ఇందులో ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ యాసిడ్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఇందులో ఫ్రీ రాడికల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇన్ని పోషకాలున్న క్రాన్బెర్రీస్ తింటే ఎలాంటి సమస్యలు దూరమవుతాయో తెలుసుకోండి.

ఇన్‌ఫ్లమేషన్..

క్రాన్బెర్రీస్‌లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ముఖ్యంగా ఆంథోసైనిన్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉన్నాయి. ఇవి మన బాడీలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గిసా-యి. దీంతో క్రానిక్ సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఈ సమస్యలు దూరమయ్యేందుకు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి.

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్..

క్రాన్బెర్రీస్ తీసుకోవడం కలిగే ముఖ్య లాభాల్లో యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ దూరమవుతాయి. అయితే, వీటిని ఒక్కసారి తినగానే లాభాలను ఎక్స్‌పెక్ట్ చేయొద్దు. మీరు రెగ్యులర్‌గా మూత్ర నాళ ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడుతుంటే ఈ బెర్రీస్‌ని తినడం మంచిది. ఇందులోని ప్రోయాంతోసైనిడిన్స్ ఇకోలి వంటి హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను మూత్రనాళ గోడలకి అంటకుండా చేస్తాయి. దీంతో అంటువ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్స్ రాకుండా ఉంటాయి. కాబట్టి, సమస్య ఉన్నవారు రెగ్యులర్‌గా డ్రై క్రాన్ బెర్రీస్, క్రాన్బెర్రీ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది.

గుండె ఆరోగ్యం..

క్రాన్బెర్రీస్ తినడం వల్ల బీపి, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మె-రుగవుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నారు. దీనికి మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం. దీనిని తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణ ఆరోగ్యం..

ఇందులో ప్రోయాంతోసినాడిన్స్ ఉన్న ఈ బెర్రీస్ తినడం వల్ల మన పెద్దపేగులోని చెడు సూక్ష్మజీవులు తగ్గుతాయి. దీని వల్ల కొలన్, గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ క్యాన్సర్స్ వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, ఇందులోని ఫైబర్ కారణంగా జీర్ణ ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల ప్రేగు కదలికలు సరిగ్గా ఉండి మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. హెల్దీ గట్ మైక్రోబయోమ్‌కి సపోర్ట్ చేస్తుంది.

దంత సమస్యలు.

క్రాన్బెర్రీస్ తినడం వల్ల దంత సమస్యలు చాలా వరకూ దూరమవుతాయి. ఇందులోని ప్రోయాంతోసైనిడిన్స్ మన నోటిలో బ్యాక్టీరియా ఏర్పడకుండా చూ-స్తాయి. నోటిలోని హానికరమైన యాసిడ్స్‌ని నియంత్రిస్తాయి. క్రాన్‌బెర్రీస్ తినడం వల్ల కావిటీలు మాత్రమే కాకుండా చిగుళ్ల వ్యాధి, దంతక్షయం, నోటి క్యాన్సర్స్ కూడా దూరమవుతాయి.

క్యాన్సర్స్‌కి చెక్..

క్యాన్సర్స్‌కి చెక్..

ఎ టైప్ పోయాంతోసియానిన్స్ మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్. ఇవి క్యాన్సర్స్‌కి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుందనే పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. అయితే, పండ్లు, కూరగాయలు తినడం వల్ల, మన డైట్‌లో చేర్చుకోవడం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్స్ దూరవ-వుతాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే క్రాన్బెర్రీస్ కూడా హెల్ప్ చేస్తాయి.

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.