ప్రజా **రిపబ్లిక్**

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్

EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 273 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 +https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-

ఆదివారం 03 మే 2025

RNI No: APTEL/2023/87888

Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

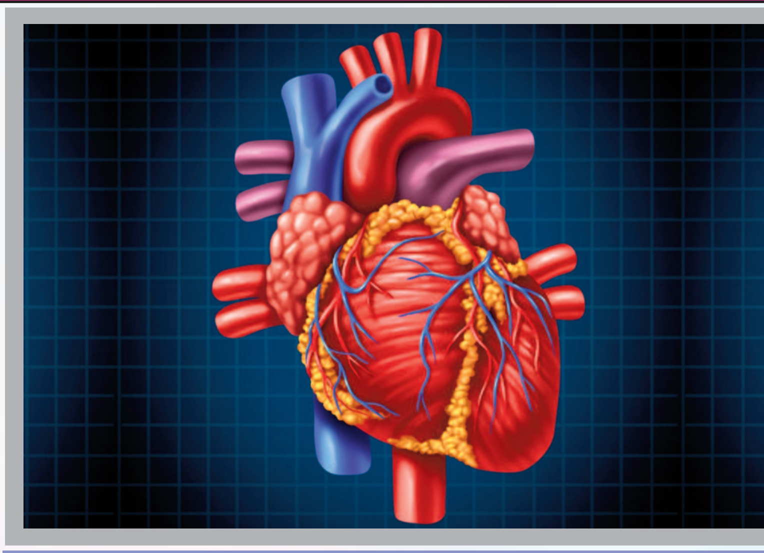
గుండెను భద్రంగా కాపాడుకుందాం

గుండె చికిత్సల్లో పురోగతి

ఆధునాతన పరికరాలతో ప్రత్యేక చికిత్స

మే 4 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గుండె చికిత్సల్లో గతంతో పోలిస్తే ఎన్నో పురోగతులు సాధించబడ్డాయి. ఇప్పుడు, కేవలం ప్రాణాలు నిలబెట్టడమే కాకుండా, గుండె పనితీరు దీర్ఘకాలంగా సక్రమంగా ఉండేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఒకప్పటి గుండె చికిత్సలు అప్పటికప్పుడు ప్రాణాలు నిలబట్టడమే ధ్యేయంగా సాగేవి. కానీ ఇప్పుడు, కొన్ని దశాబ్దాల పాటు గుండె సమర్థంగా పని చేయడమే లక్ష్యంగా చికిత్సలు సాగుతున్నాయి. కాలానుగుణంగా గుండె చికిత్సలో సాధించిన ప్రగతి, ప్రతిభల గురించీ, హృద్రోగాల పట్ల అవగాహన పెంచుకోవలసిన అవసరం గురించీ సీనియర్ కార్డియోథొరాసిక్ అండ్ హార్ట్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ సర్జన్, స్టార్ హాస్పిటల్స్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, డాక్టర్ గోపీచంద్ మన్నం ఏమంటున్నారో తెలుసుకుందాం.

ఒకప్పటితో పోలిస్తే ఇప్పుడు గుండె చికిత్సల్లో ఎంతో పురోభివృద్ధిని సాధించాం. చికిత్సల్లో, నైపుణ్యాల్లో ఎంతో పరిణతి పొందాం! ఒకప్పుడు బైపాస్ సర్జరీ అనగానే, వైద్యుల గుండెలు గుబగుబలాడే పరిస్థితి. పరికరాలను కొనే స్థోమత లేక రక్తంలో ఆక్సిజన్, కార్బన్‌డయాక్సైడ్, ఆమ్లం ఏ మోతాదుల్లో ఉన్నాయో తెలుసుకోకుండా, సర్జరీకి పూనుకున్న సందర్భాలు లేకపోలేదు. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. బైపాస్ సర్జరీతో పాటు, ఒకటికి, రెండు, మూడు కవాటాలు మార్చడం, బృహద్ధమని, జఠరిక చికిత్సలు ఎంతో సరళతరమైపోయాయి. గుండె తీసి కృత్రిమ గుండెను అమర్చగలిగేంతగా గుండె చికిత్సల్లో పరిణతి సాధించాం! ఉదాహరణకు ఎటువంటి రుగ్మతలు లేకుండా, గుండె రక్తనాళాల్లో మూడు అవరోధాలు ఏర్పడిన వ్యక్తిని, కేవలం ఐదు శాతం ముప్పుతో, ఆ సమస్య నుంచి బయటకు తీసుకురాగలిగే పరిస్థితికి చేరుకున్నాం.

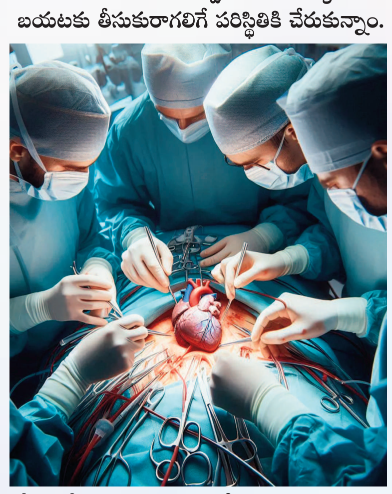


ఆధునాతన పరికరాలతో

గుండె సర్జరీ విజయం, గుండె పంపింగ్ మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. పంపింగ్ సామర్థ్యం 65 శాతం ఉన్నప్పుడు చక్కని ఫలితాలు సాధించవచ్చు. కానీ అంతకంటే తక్కువగా 35% పంపింగ్ సామర్థ్యం ఉన్నప్పుడు బెలూన్ పంప్ ఆసరాతో గుండెకు దన్నును పెంచే దశను అందుకున్నాం. అయితే పంపింగ్ సామర్థ్యం వెనకున్న కారణాన్ని కనిపెట్టి, దాన్ని సరిదిద్దే స్థాయికి ఇప్పుడు చేరుకోగలిగాం. రక్తప్రసరణ లోపం వల్ల గుండె మీద మచ్చ ఏర్పడినప్పుడు కూడా పంపింగ్ సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. ఈ సమస్యను ఎమ్మారైలో పసిగట్టి, సరిదిద్దడం ద్వారా, బెలూన్ పంప్ ఉపయోగించే అవసరం లేకుండా, 2 నుంచి ఐదు శాతం ముప్పుతో నేడు గుండెకు చికిత్స చేయగలుగుతున్నాం. గుండె గదులకు మరమ్మతు చేసి గుండె సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచగలుగుతున్నాం. గుండె కొట్టుకునే క్రమంలో అవతకవకలు ఉన్నప్పుడు, ఆ సమస్యను సరిదిద్దే 'కార్డియోవెర్టర్ డిఫిబ్రిలేటర్' పరికరాలు కూడా ఇప్పుడు అందుబాటులోకొచ్చాయి. అలాగే మునుపు వాడుకలో ఉన్న రక్తకణాలు, ప్లేట్‌లెట్స్ దెబ్బతినే వీలున్న బబుల్ ఆక్సిజనేటర్లకు బదులుగా మరింత సురక్షితమైన మెంబ్రేన్ ఆక్సిజనేటర్లు కూడా నేడు వాడుకలోకొచ్చాయి.

తక్కువ ఆపరేషన్ ఎక్కువ సామర్థ్యంతో

హార్ట్ లంగ్ యంత్రాన్ని ఉపయోగించకుండానే, గుండె కొట్టుకుంటున్నప్పుడే సర్జరీని ముగించే బైపాస్ చికిత్సా విధానం కూడా అమలవుతోంది. సాధారణంగా గుండె బైపాస్ సర్జరీలో కాలి నుంచి శిరను సేకరించి గుండె దగ్గరి ధమనికి అనుసంధానించి, దాన్ని ధమనిలా ప్రవర్తించమని ఆదేశిస్తూ ఉంటాం. కానీ ఈ క్రమంలో ఆ రక్తనాళం సామర్థ్యం తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఇప్పుడు ఛాతీ వెనక ఉండే ధమనితో గుండె ధమనిని అనుసంధానించే సర్జరీలు చేస్తున్నాం. ధమనితో శిరను అనుసంధానించడానికి బదులుగా మరొక ధమనినే అనుసంధానించడం వల్ల మన్నిక పెరుగుతుంది. మధుమేహులకు ఛాతీ దగ్గరి ధమనికి బదులుగా, చేతిలోని ధమనిని వినియోగిస్తూ ఉంటాం. అలాగే పెద్ద కోత పెట్టే అవసరం లేకుండా ఎండోస్కోపీ ద్వారా రెండు చిన్న రంధ్రాలతో ధమనిని సేకరిస్తున్నాం. దీంతో కోలుకునే సమయం, నొప్పి, ఇన్‌ఫెక్షన్ అవకాశాలు కూడా తగ్గిపోతున్నాయి. పెరిగే వయసుతో పాటు కవాటాలు కూడా ఇరుకుగా మారి, పూడుకుపోతూ ఉంటాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఈ కవాటాలు చీరుకుపోతూ ఉంటాయి. ఇలాంటప్పుడు కృత్రిమ కవాటాలను అమర్చవలసి వస్తుంది. ఇందుకోసం ఛాతీ ఎముకను కోసే అవసరం లేకుండా, పక్కటెముకల మధ్య ఉన్న జాగా ద్వారా సర్జరీని ముగించే వెలుసుబాట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. దీంతో రోగి కోలుకునే సమయం తగ్గిపోతోంది. కోత తాలూకు మచ్చలు కూడా ఎబ్బెట్టుగా కనిపించవు. అలాగే కృత్రిమ కావాటాల పరంగా కూడా ఎంతో అభివృద్ధిని సాధించాం ప్రస్తుతం లోహపు కవాటాలు, కణజాల కవాటాలు వాడుకలోకొచ్చాయి. రెండు లీఫ్స్ కలిగిన లోహపు కవాటాలతో పాటు ఆవు గుండె పైపొరను ఒక కణజాల కవాట పొరగా కుట్టి వాడుకుంటున్నాం.



వీటి మీద క్యాల్షియం పేరుకుపోకుండా ఆ పరిస్థితిని నియంత్రించే సాంకేతికతలు కూడా అందుబాటులోకొచ్చాయి. వీటితో గుండె కృత్రిమ కవాటాల ఆయుష్షు 20 ఏళ్లకు పెరిగింది. రెండోసారి, మూడోసారి గుండె సర్జరీలు చేయడం కూడా సులభతరం అయిపోయింది.

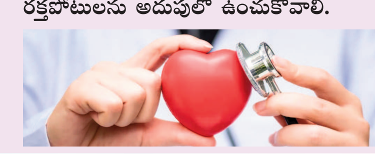
లక్షణాలు ఉన్నా, లేకున్నా...

పి.నజీర్ అహమ్మద్ కర్నూలు బ్యూరో

వ్యాధిని అర్థం చేసుకునే తీరు మారడంతో, చికిత్స తర్వాత ఆ వ్యాధి తిరగబెట్టకుండా నియంత్రించే మార్గాలను కనిపెట్టగలుగుతున్నాం. సాధారణంగా గుండె చికిత్స తదనంతరం, సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారమైపోయిందని నిర్లక్ష్య ధోరణితో వ్యవహరించేస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇది సరికాదు. అప్పటికి సమస్యను సరిదిద్దినా, ముప్పు ఎప్పటికీ పొంచి ఉంటుందని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తు పెట్టుకోవాలి. కాబట్టి గుండెకు ముప్పు తెచ్చిపెట్టే అలవాట్లను మానుకోవాలి. గుండె సమస్య లక్షణాలు ప్రత్యేకంగా ఉండవు. ఛాతీలో అసౌకర్యం, శ్వాస ఇబ్బందిగా మారడం లాంటి లక్షణాలు గుండె సమస్యను చెప్పకనే చెప్తూ ఉంటాయి. అయినా వాటిని వేరొక ఆరోగ్య సమస్యతో ముడిపెట్టేవాళ్లే ఎక్కువ. 'ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాను కాబట్టి నాకు గుండె జబ్బు ఎందుకొస్తుంది?' అనే ధీమా కూడా అందర్లో ఉంటోంది. వ్యాధి నిర్ధారణ అయినప్పుడు, 'నిన్నటి వరకూ బాగానే ఉన్నాను, ఇంత హఠాత్తుగా గుండె దెబ్బతినడం ఏంటి?' అని ఆశ్చర్యపోయేవాళ్లూ ఉంటారు. కానీ గుండె జబ్బు ఎవరికైనా, ఎప్పుడైనా రావచ్చు. కాబట్టి 40 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ ఎలాంటి లక్షణాలతో పని లేకుండా, ఏడాదికోసారి గుండె పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్లు 35 ఏళ్ల నుంచే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇసిజితోనే గుండెజబ్బును పసిగట్టే వీలుంది. కాబట్టి సరళమైన ఆ పరీక్షతో గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించుకోవడం అత్యవసరం.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

ప్రతి ఒక్కరికీ గుండె జబ్బు ముప్పు ఉంటుంది. ప్రధానంగా అందరూ ఈ విషయాన్ని గ్రహించాలి ఛాతీలో ఎలాంటి అసౌకర్యం కలిగినా, అది ఏ కారణం వల్ల తలెత్తినా, గుండె జబ్బుగా, తీవ్రంగానే పరిగణించాలి దురలవాట్లు, ఒత్తిడి, అస్తవ్యస్థ జీవనశైలి, ఆహారపుటలవాట్లు, కుటుంబ చరిత్ర... వీటితో గుండె దెబ్బతినక ముందే గుండెను క్షేమంగా ఉంచే అలవాట్లు ఏర్పరుచు కోవాలి. వారంలో కనీసం ఐదు రోజులు కనీసం గంట పాటైనా వ్యాయామం చేయాలి. సమతులాహారం తీసుకోవాలి. జవాబుతారీ భాగస్వామిని ఏర్పరుచుకుని, వ్యాయామ ప్రేరణ పొందాలి. 40 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి ఏడాదీ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండెజబ్బుల ముప్పు ఉన్నవాళ్లు 35 ఏళ్ల నుంచే ఆరోగ్య పరీక్షలు మొదలుపెట్టాలి. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటులను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.



అధిక బరువు తగ్గించుకోవాలి

కుటుంబ చరిత్రలో గుండె జబ్బులున్నవారు, మిగతా వారితో పోలిస్తే ఐదు రెట్లు గుండెజబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉంటారు. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం ఉన్నవాళ్లకు గుండె జబ్బుల ముప్పు ఎక్కువ. అలాగే మద్యపానం, ధూమపానం దురలవాట్లు ఉన్న వాళ్లకు కూడా గుండెజబ్బులొచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే కొందరి కుటుంబాల్లో అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉంటుంది. వీళ్లు కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

ప్రధాని మోదీతో ఎయిర్ చీఫ్ మార్షల్ భేటీ

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో ఎయిర్ చీఫ్ మార్షల్ అమర్ ప్రీత్ సింగ్ భేటీ అయ్యారు.

దిల్లీ, మే 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో ఎయిర్ చీఫ్ మార్షల్ అమర్ప్రీత్ సింగ్ భేటీ అయ్యారు. ఢిల్లీలోని ప్రధాని నివాసంలో ఈ సమావేశం జరిగింది. భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న వేళ ఈ భేటీకి ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది. అంతకు ముందు రోజే నౌకాదళాధిపతి అడ్మిరల్ దినేష్ కె త్రిపాఠి కూడా ప్రధానిని ఆయన నివాసంలో కలుసుకున్నారు.

పహల్గాం ఉగ్రదాడి తర్వాత భద్రతా వ్యవహారాల క్యాబినెట్ కమిటీ భేటీ జరిగింది. ఉగ్రవాదులపై చర్యలు తీసుకునేందుకు త్రివిధ దళాలకు ఈ భేటీలో పూర్తి స్వేచ్ఛను ఇచ్చారు. లక్ష్యాలు, దాడి సమయం అవి నిర్ణయిస్తాయని నాడు సీసీఎస్ వెల్లడించింది. ఇక శుక్రవారం సన్నద్ధతలో భాగంగా యూపీలోని గంగా ఎక్స్‌ప్రెస్‌వేపై వాయుసేన యుద్ధ విమానాల ల్యాండిగ్, టేకాఫ్ విన్యాసాలను నిర్వహించింది. 2019లో పుల్వామా దాడికి ప్రతీకారంగా భారత్ వాయుసేన పాక్లోకి ప్రవేశించి దాడి చేసింది. నాటితో పోల్చుకొంటే రఫేల్ యుద్ధ విమానాలు, ఎస్-400 ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థలతో ఐఏఎఫ్ శక్తి గణనీయంగా పెరిగింది.

ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ విషయంలో కాంగ్రెస్ నిర్లక్ష్యం:హరీశ్ రావు

విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ విషయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని మాజీ మంత్రి, భారాస ఎమ్మెల్యే-హరీశ్రావు విమర్శించారు.

హైదరాబాద్, మే 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ విషయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని మాజీ మంత్రి, భారాస ఎమ్మెల్యే హరీశ్రవు విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఖరి విద్యార్థుల పాలిట శాపంగా మారిందన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా డిగ్రీ కళాశాలలకు దాదాపు రూ.800 కోట్ల మేర ఫీజు రియింబర్స్మెంట్ బకాయిలు చెల్లించాల్సి ఉందన్నారు. డిగ్రీ పరీక్షలు నిర్వహించాలని విద్యార్థులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని వేడుకునే దుస్థితి రావడం ప్రభుత్వ పాలనా వైఫల్యానికి నిదర్శనమని మండిపడ్డారు. సకాలంలో పరీక్షలు నిర్వహించకపోవడంతో పీజీసెట్, లాసెట్, ఇతర పోటీ పరీక్షలు రాయడానికి మూడో సంవత్సరం విద్యార్థులు అర్హత కోల్పోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇంత జరుగుతున్నా సీఎం, మంత్రులు తమకేమీ పట్టనట్టుగా వ్యవహరిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించి ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ బకాయిలను వెంటనే చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు.

క్రియేటివ్ ల్యాండ్ ఆసియాతో అవగాహన ఒప్పందం.. సీఎం చంద్రబాబు హర్షం

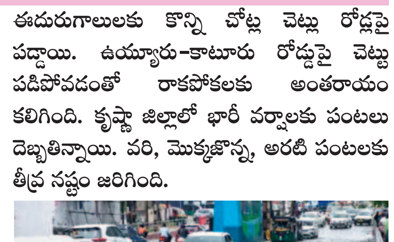
భారతదేశపు తొలి ట్రాన్స్ మీడియా ఎంటర్టైన్మెంట్ సిటీ అయిన క్రియేటిర్‌ల్యాండ్‌ను ప్రజల రాజధాని అమరావతిలో ప్రారంభించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్రియేటిర్‌ల్యాండ్ ఆసియాతో చారిత్రాత్మక అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు.

అమరావతి, మే 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారతదేశపు తొలి ట్రాన్స్మీడియా ఎంటర్టైన్మెంట్ సిటీ అయిన క్రియేటర్ ల్యాండ్ను ప్రజా రాజధాని అమరావతిలో ప్రారంభించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చరిత్రాత్మక అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. ఈ శుభపరిణామాన్ని ప్రకటించడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని 'ఎక్స్' వేదికగా ఆయన పేర్కొన్నారు. 25,000 ఉద్యోగాలను సృష్టించే లక్ష్యంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ రూపొందిందని వివరించారు. విదేశీ పెట్టుబడుల్ని ఆకర్షించడానికి, పెద్దఎత్తున అభివృద్ధి చేయడానికి ఇది దోహదపడుతుందన్నారు. రాష్ట్రంలో స్థానికుల ప్రతిభను ప్రపంచానికి అందించే శక్తిమంతమైన సాధనమిదని చెప్పారు. ఈ ప్రపంచస్థాయి సృజనాత్మక టౌన్షిప్ చలనచిత్రం, గేమింగ్, సంగీతం, వర్చువల్ ప్రొడక్షన్, కథల తయారీతో పాటు ఏఐ ఆధారిత కంటెంట్కు కేంద్రంగా ఉంటుందని వెల్లడించారు. అత్యాధునిక మౌలిక సదుపాయాలు, ప్రపంచ భాగస్వామ్యాలు మన యువతకు నైపుణ్యం కల్పించడానికి క్రియేటర్ల్యాండ్ అకాడమీ వేదిక కానుందని తెలిపారు. సృజనాత్మక, డిజిటల్ పరిశ్రమలకు ప్రపంచ గమ్యస్థానంగా ఇది మారుతుందన్నారు.

విజయవాడలో ఈదురుగాలులతో భారీ వర్షం

నగరంలో భారీ ఈదురుగాలులతో కూడిన వర్షం కురిసింది. దీంతో జనజీవనం స్తంభించింది.

విజయవాడ, మే 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నగరంలో ఈదురుగాలులతో భారీ వర్షం కురిసింది. దీంతో జనజీవనం స్తంభించింది. పలుచోట్ల రహదారులపై నీరు నిలిచింది. వాహనదారులు రాకపోకలకు ఇబ్బందులు పడ్డారు. చాలా రోజులుగా వేసవి ఉక్కపోతతో ఇబ్బంది పడుతున్న విజయవాడ వాసులకు ఈ వర్షం కొంత ఉపశమనం కలిగించింది. విజయవాడలోని మొగల్రాజపురం, పటమట ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షంతో రహదారులు జలమయమయ్యాయి. చిట్టినగర్ పరిసర ప్రాంతాల్లో నీరు నిలిచింది. పండిట్ నెహ్రూ బస్టాండ్ సమీపంలోకి వర్షపు నీరు చేరింది. భారీవర్షాల వల్ల ఇంద్రకీలాద్రి ఘాట్ రోడ్డును మూసివేశారు. శ్రీకనకదుర్గానగర్ గుండా భక్తులు రాకపోకలు కొనసాగించేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. పెనమలూరు, గన్నవరం నియోజకవర్గాల్లోనూ భారీ వర్షం కురిసింది. ఈదురుగాలులకు కొన్ని చోట్ల చెట్లు రోడ్లపై పడ్డాయి. ఉయ్యూరు-కాటూరు రోడ్డుపై చెట్టు పడిపోవడంతో రాకపోకలకు అంతరాయం కలిగింది. కృష్ణా జిల్లాలో భారీ వర్షాలకు పంటలు దెబ్బతిన్నాయి. వరి, మొక్కజొన్న, అరటి పంటలకు తీవ్ర నష్టం జరిగింది.



ఇజ్రాయెల్‌పై క్షిపణి దాడి..

దిల్లీ- టెల్ అవీవ్ విమానం అబుదాబీకి మళ్లింపు

ఇజ్రాయెల్ రాజధాని టెల్ అవీవ్ శివారులోని బెన్ గురియన్ విమానాశ్రయం సమీపంలో క్షిపణి దాడి కలకలం రేపింది.

దిల్లీ, మే 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఇజ్రాయెల్ రాజధాని టెల్ అవీవ్ శివారులోని బెన్ గురియన్ విమానాశ్రయం సమీపంలో క్షిపణి దాడి కలకలం రేపింది. దీంతో దిల్లీ నుంచి టెల్ అవీవ్కు వెళ్తున్న ఎయిరిండియా విమానాన్ని అధికారులు అబుదాబీకి మళ్లించారు. ఎయిర్ ఇండియా బోయింగ్ 787 విమానం AI139 టెల్ అవీవ్ లో ల్యాండ్ కావడానికి దాదాపు గంట ముందు ఈ దాడి జరగడంతో దారి మళ్లించినట్లు సమాచారం. విమానం తిరిగి ఢిల్లీకి వచ్చేస్తుందని సదరు వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ఫ్లైట్ ట్రాకింగ్ వెబ్సైట్ Flightradar24.com ప్రకారం.. విమానాన్ని అబుదాబీకి మళ్లించాలని నిర్ణయం తీసుకున్న సమయానికి ఈ విమానం జోర్డాన్ గగనతలంలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో టెల్ అవీవ్ నుంచి దిల్లీకి ఆదివారం రావాల్సిన ఎయిరిండియా విమానం రద్దయింది. అయితే, దీనిపై ఇంకా ఎయిరిండియా సంస్థ నుంచి ప్రకటన వెలువడాల్సి ఉంది. యెమెన్ నుంచి హూతీ తిరుగుబాటుదారులు ప్రయోగించిన క్షిపణి ఆదివారం ఉదయం బెన్ గురియన్ విమానాశ్రయం ప్రధాన టెర్మినల్ సమీపంలో కూలినట్లు ఇజ్రాయెల్ అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ క్షిపణి దాడి సమీపంలో టెల్ అవీవ్ శివారులో ఉన్న విమానాశ్రయం సమీపంలో దట్టమైన పొగలు అలముకున్నట్లు ఉన్న వీడియో ఫుటేజీలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ క్షిపణి దాడి నేపథ్యంలో టెల్ అవీవ్ లోని విమానాశ్రయానికి విమాన రాకపోకలు నిలిపివేశారు. ఈ క్షిపణి దాడిలో ఆరుగురికి గాయాలైనట్లు సమాచారం. ఈ ఘటనపై ఇజ్రాయెల్ రక్షణ మంత్రి ఇజ్రాయెల్ కాట్జ్ మాట్లాడుతూ.. తమపై దాడిచేసిన వారికి.. అంతకు ఏడు రెట్లు బలంగా దెబ్బతీస్తామని హెచ్చరించారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా కురుస్తోన్న వర్షాలు.. అప్రమత్తమైన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

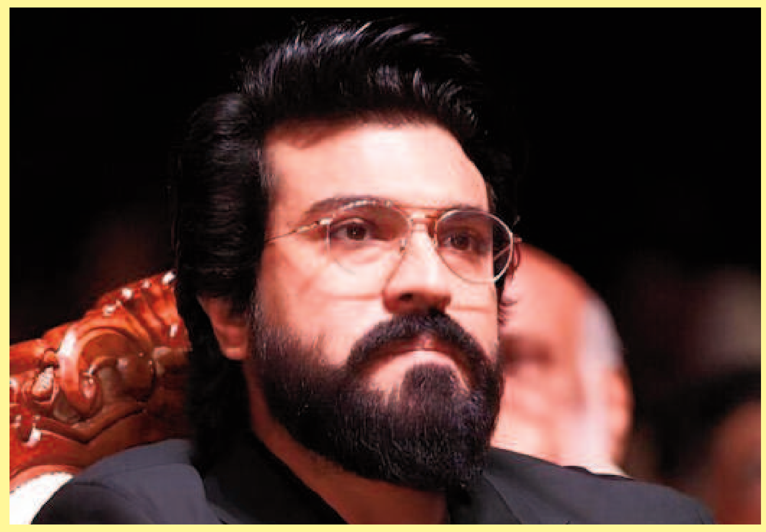
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది.

అమరావతి, మే 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ ఎండీ రోణంకి కూర్మనాథ్ హోంశాఖ మంత్రి అనిత ఫోన్లో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో తాజా పరిస్థితులపై ఆరా తీశారు. లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని వివిధ జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఎస్పీలను అనిత ఆదేశించారు. అవసరమైతే సహాయక చర్యలు చేపట్టేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలన్నారు. ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చూడాలని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. తాగునీరు, విద్యుత్ సరఫరాకు ఆటంకం లేకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో భిన్నమైన వాతావరణ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ డైరెక్టర్ రోణంకి కూర్మనాథ్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు. రెండు రోజుల పాటు రాష్ట్రంలో పలు చోట్ల పిడుగులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఆదివారం బాపట్ల జిల్లాలో వర్షం దంచికొట్టింది. చీరాల, వేటపాలెం, చినగంజాం, కారంచేడు మండలాల్లో భారీ శబ్దాలతో ఉరుములు, పెనుగాలులతో కూడిన భారీ వర్షం కురిసింది. వర్షం కారణంగా చీరాల పట్టణంలోని రహదారులు జలమయమయ్యాయి. చినగంజాం, పాత చీరాలలో పిడుగులు పడ్డాయి. చినగంజాంలోని రొంపేరు కాలువ సమీపంలో పిడుగుపాటుకు గేదెలు మేపుతున్న గడ్డం బ్రహ్మయ్య అనే వ్యక్తి అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. విజయవాడ నగరంలోనూ ఈదురుగాలులతో కూడిన భారీ వర్షం కురిసింది. వాహనదారులు రాకపోకలకు ఇబ్బందులు పడ్డారు.

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

నాని మెచ్చుకున్న రామ్ చరణ్

'హిట్ 3' పై రామ్ చరణ్ ప్రశంసలు కురిపించారు.



నాని హీరోగా నటించిన రీసెంట్ మూవీ 'హిట్ 3'. బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి టాక్ సొంతం చేసుకున్న ఈ చిత్రంపై రామ్ చరణ్ ప్రశంసలు కురిపించారు. ముఖ్యంగా నాని కథల ఎంపికను ఆయన మెచ్చుకున్నారు. "'హిట్ 3' గురించి అద్భుతమైన రివ్యూలు వింటున్నా. వినూత్నమైన స్క్రిప్టును ఎంచుకుంటూ విభిన్న జానర్స్‌లో బ్లాక్బస్టర్స్ అందుకుంటున్న మై డియర్ బ్రదర్ నానికి కంగ్రాట్స్. ఇలాంటి ఇంటెన్స్ చిత్రాన్ని రూపొందించిన దర్శకుడు శైలేశ్ కొలనుకు హ్యాట్సాఫ్. శ్రీనిధి శెట్టితోపాటు ఇతర చిత్రబృందానికి, నిర్మాతలకు అభినందనలు" అని రామ్చరణ్ రాసుకొచ్చారు. హిట్ యూనివర్స్‌లో భాగంగా దీనిని సిద్ధం చేశారు. పవర్ఫుల్ పోలీస్ అధికారి అర్జున్ సర్కార్ పాత్రలో నాని నటించారు. జమ్మూకశ్మీర్లోని హోమిసైడ్ ఇన్వెస్టిగేటివ్ టీమ్ (హిట్)లో అర్జున్ విధులు నిర్వర్తిస్తున్న క్రమంలో క్రూరమైన ఓ హత్య కేసు వెలుగులోకి వస్తుంది. అది ఎవరు చేశారో పరిశోధిస్తుండగా అచ్చం అదే తరహాలో దేశవ్యాప్తంగా 13 హత్యలు జరిగిన సంగతి తెలుస్తుంది. దీని వెనుక ఓ పెద్ద నెట్వర్క్ ఉందని అర్జున్ గ్రహిస్తాడు. మరి, ఈ కేసును అతడు ఏవిధంగా పరిష్కరించాడనే కోణంలో దీనిని తెరకెక్కించారు. మే 1న ఇది ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది.

నానికి గాయం.. ఫొటోలు పంచుకున్న శైలేశ్

'హిట్ 3' చిత్రీకరణలో సమయంలో నాని తలకు గాయమైనట్లు ఇప్పటికే టీమ్ పలు ఇంటర్వ్యూల్లో చెప్పింది. దీనికి సంబంధించిన విజువల్స్ను తాజాగా శైలేశ్ ఎక్స్ వేదికగా పంచుకున్నారు. సినిమాపై తన హీరోకు ఉన్న అభిరుచిని మెచ్చుకున్నారు. "దీని గురించి నేను ఇప్పటికే పలు సందర్భాల్లో మాట్లాడాను. తలకు గాయమైనప్పటికీ ఏమాత్రం వెనకడుగు వేయకుండా ఆ తర్వాత షాట్ కోసం నాని టైమ్కు సెట్లోకి వచ్చారు. సినిమాపై ఆయనకు ఉన్న ప్రేమ వెలకట్టలేనిది. నీతో ఈ సినిమా చేసే అవకాశం నాకు ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు. హిట్ 3 నాకు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుంది" అని రాసుకొచ్చారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

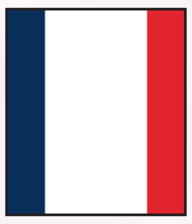
కారు యాక్సిడెంట్.. ఆ ఒక్క రాత్రి నన్నెంతో మార్చేసింది: నాని

తనకు గతంలో జరిగిన ఓ కారు ప్రమాదం గురించి నటుడు నాని తాజాగా వెల్లడించారు. ఆ ప్రమాదం తర్వాత తాను జీవితాన్ని చూసే కోణంలో ఎంతో మార్పు వచ్చిందన్నారు. "కారు కొనుగోలు చేయడానికి కంటే ముందే నాకొక రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. నా ఫ్రెండ్ కారు తీసుకుని స్నేహితులతో కలిసి హైవేపై డ్రైవ్కు వెళ్లా. రోడ్డుపై నిలిపిఉంచిన లారీని మా వాహనం ఢీకొట్టింది. రాత్రి సమయం కావడంతో చీకట్లో ఏమీ కనిపించని స్థితి. రోడ్డు మధ్యలో ఆగి ఉన్న లారీని గ్రహించేలోపు మా కారుకు జరగాల్సిన ప్రమాదం జరిగింది. లారీ వెనుక భాగం మా కారులోకి చొచ్చుకొచ్చింది. అద్దం ముక్కలు కావడంతో నా శరీరం మొత్తం రక్తం. నా పక్క సీట్లో ఉన్న స్నేహితుడు స్పృహ కోల్పోయాడు. ఏదో ఒక రకంగా ఆ కారు నుంచి బయటపడ్డాం. మేము అంబులెన్స్‌లో ఆస్పత్రికి వెళ్తున్న సమయంలో మరో యాక్సిడెంట్ కంట పడింది. ఓ పెళ్లి వాహనానికి ప్రమాదం జరిగింది. చాలామందికి గాయాలయ్యాయి. అందులో ఒక చిన్న పాప కూడా ఉంది. మా అంబులెన్స్లోనే వారిని ఎక్కించారు. ఆ పాపను చూశాక.. మాకు జరిగిన ప్రమాదాన్ని మర్చిపోయాం. ఆ పాపను ఐసీయూలో చేర్పించారు. తనకు ఎలా ఉందో తెలుసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ఉదయం వరకూ ఆ రూమ్ బయటే నిల్చొని ఉన్నా. ఆ ఒక్క రాత్రి నన్నెంతో మార్చేసింది. జీవితాన్ని చూసే విధానం మారింది. మనం ఈ భూమ్మీద ఉండే ప్రతి క్షణాన్ని సంతోషంగా జీవించాలని అర్థమైంది" అని నాని చెప్పారు. ఇక ఆ ప్రమాదం తర్వాత తాను కారు నడిపింది తక్కువే అని అన్నారు.

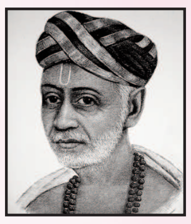
ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక
9948814188,
9985876888
ప్రకటన
ప్రజా సమస్యల పై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావలెను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.
ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, షాప్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501
డోర్ నెం:46/181/బి-1, మనోజ్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001
బొజ్జ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1008: ఫ్రాన్సు చక్రవర్తి మొదటి హెన్రీ జననం (మ. 1060).
- 1767: కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసుడు త్యాగరాజు జననం (మ. 1847). (చిత్రంలో)
- 1799: మైసూరు మహారాజు టిప్పు సుల్తాన్ మరణం (జ. 1750).
- 1934: మంజుశ్రీ పేరుతో ప్రసిద్ధి చెందిన తెలుగు రచయిత అక్కిరాజు రమాపతిరావు జననం.
- 1947: సినిమా దర్శకుడు, రచయిత, నిర్మాత దాసరి నారాయణరావు జననం (మ. 2017).
- 1979: ఇంగ్లాండ్ ఎన్నికలలో మార్గరెట్ థాచర్ ఘన విజయం.
- 1979: రచయిత గుడిపాటి వెంకట చలం మరణం (జ. 1894).

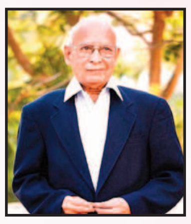


ఫ్రాన్సు



త్యాగరాజు

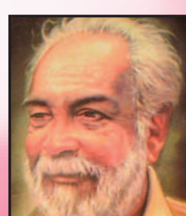
టిప్పు సుల్తాన్



అక్కిరాజు రమాపతిరావు

దాసరి నారాయణరావు

మార్గరెట్ థాచర్



గుడిపాటి వెంకట చలం

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

వివాదాస్పదంగా బ్రెవిస్ ఎల్బీ నిర్ణయం..
జడేజా వాదించినా తప్పని తిరస్కరణ!

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ పై రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు రెండు పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. అయితే, బ్రెవిస్ ఔట్ విషయం ఇప్పుడు నెట్టింట తీవ్ర వివాదాస్పదంగా మారింది.

ఒకే ఒక్క నిర్ణయం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారిపోయింది. ఐపీఎల్లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ మరో ఓటమికి ఆ నిర్ణయమే కారణమంటూ విమర్శలూ వచ్చాయి. సొంత మైదానం చిన్నస్వామి స్టేడియం వేదికగా సీఎస్కేతో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు తలపడింది. రెండు పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. అయితే, సీఎస్కే బ్యాటర్ డెవాల్డ్ బ్రెవిస్ ఔటైన తీరు ఇప్పుడు వివాదాస్పదంగా మారింది. అసలేం జరిగిందంటే? చెన్నై ఛేదన సమయంలో 17వ ఓవర్ను ఆర్సీబీ బౌలర్ లుంగి ఎంగిడి సంధించాడు. ఆ ఓవర్ రెండో బంతికి ఆయుష్ను ఔట్ చేశాడు. తర్వాత క్రీజ్లోకి వచ్చిన డెవాల్డ్ బ్రెవిస్కు లెగ్సైడ్ ఫుల్టాస్ సంధించాడు. ఎంగిడితోపాటు ఆర్సీబీ ఆటగాళ్లు అప్పీలు చేయగా.. అంపైర్ ఔట్ ఇచ్చేశాడు. పరుగు తీసే క్రమంలో బ్రెవిస్ (0) గమనించలేదు. కాసేపటికే బ్రెవిస్ గుర్తించి డీఆర్ఎస్ తీసుకునేందుకు నాన్స్ట్రైకర్ రవీంద్ర జడేజాతో చర్చించాడు. ఆలోగా 15 సెకన్ల డీఆర్ఎస్ టైమర్ సమయం ముగిసింది. డీఆర్ఎస్కు అనుమతి లేదంటూ ఫీల్డ్ అంపైర్ తిరస్కరించాడు. అయితే.. స్క్రీన్పై డీఆర్ఎస్ టైమరే కనిపించలేదంటూ అభిమానులు మండిపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత రవీంద్ర జడేజా తన అసహనం వ్యక్తం చేస్తూ అంపైర్తో చర్చించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. సమీక్షలో మాత్రం బంతి వికెట్లకు చాలా దూరంగా వెళ్తున్నట్లు కనిపించడం గమనార్హం.

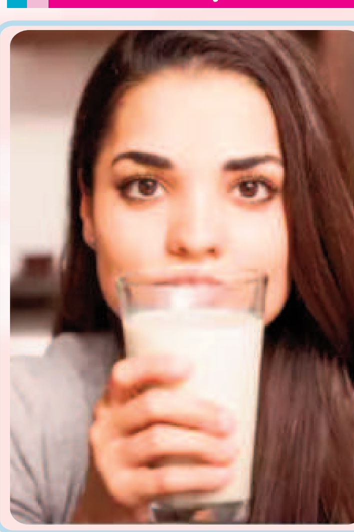
ఇలాంటప్పుడూ కాస్త వెసులుబాటు ఉండాల్సిందే..

కీలకమైన సమయంలో డీఆర్ఎస్ నిర్ణయాల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సీఎస్కే అభిమానులు నెట్టింట కామెంట్లు చేస్తున్నారు. రివ్యూలు తీసుకునేందుకు అదనంగా సమయం ఇస్తే బాగుంటుందని పేర్కొన్నారు. ఒకవేళ బ్రెవిస్ ఔట్ కాకుండా ఉండుంటే.. ఒక పరుగు వచ్చేదని, సీఎస్కే ఓడిపోయేది కాదని పలువురు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సీజన్లో అంపైరింగ్ చాలా దారుణంగా ఉందనే వ్యాఖ్యలూ వినిపించాయి.

ఆరోగ్యం

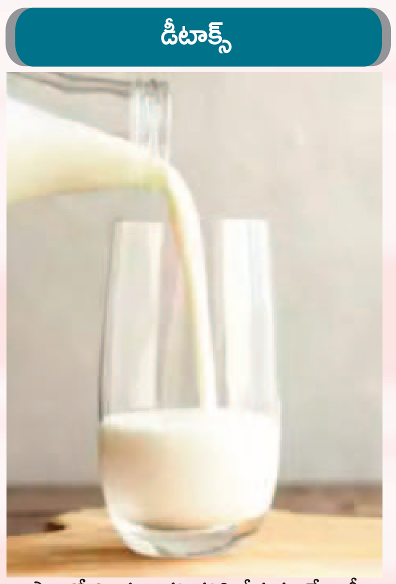
బాడీ కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా మార్చే
ఎండుద్రాక్ష పాలు, ఎలా తయారుచేసి వాడాలంటే

ఎండుద్రాక్ష, పాలు రెండు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వీటిని కలిపి తీసుకుంటే మరింత మంచిది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి.



ఎండుద్రాక్ష ప్రయోజనాలు అందరికీ తెలిసినవే. ఇది శరీర పనితీరుకి చాలా మంచివి. ఇందులో బాడీకి హెల్ప్ చేసే ఎన్నో ముఖ్య విటమిన్స్, ఖనిజాలు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. వీటిని రాత్రుళ్లు పాలలో నానబెట్టి తాగాలి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, రాత్రిపూట ఓ గ్లాసు వేడిపాలు తాగితే మంచి నిద్ర వస్తుంది. ఓ గ్లాసు వేడి పాలలో కొన్ని ఎండుద్రాక్షలు వేసి నానిన తర్వాత తాగాలి. పాలలో వివిధ రకాల పోషకాలు ఈ ఎండుద్రాక్షలోని విటమిన్స్‌తో కలిపి మీకు డబుల్ బెనిఫిట్స్‌ని అందిస్తాయి.

డీటాక్స్



పాలలో ఎండుద్రాక్షని కలిపి తీసుకుంటే బాడీ డీటాక్స్ అవుతుంది. దీనిలోని ఫైబర్ కంటెంట్ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటికి పంపిస్తాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కణజాలాలకు నష్టం జరగకుండా నివారిస్తాయి. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెర్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. పాలలోని ప్రోటీన్ కంటెంట్ ఎక్కువ సేపు శక్తిగా ఉండడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి.

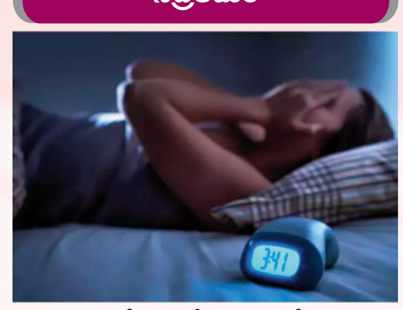
ఎముకల బలానికి

పాలలో కాల్షియం, విటమిన్ డిలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదే విధంగా, ఎముకల సాంద్రతని కాపాడడంలో కాపాడతాయి. ఎండుద్రాక్షని రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే ఎముకలు బలంగా మారి ఆస్టియోపోరిసిస్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలంగా మారతాయి.

కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యానికి

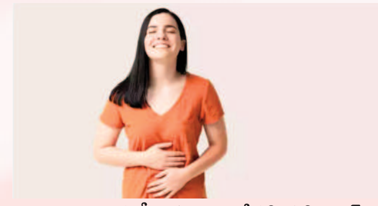
ఎండుద్రాక్షని వేడిపాలలో కలిపి తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. ద్రాక్షలో పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటుని కంట్రోల్ చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. ఇది గుండెజబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

నిద్రలేమికి



నిద్రసమస్యలతో బాధపడేవారు పాలలో ఎండుద్రాక్ష వేసి తాగాలిని దీనిలోని సహజ పదార్థాలు ప్రశాంతంగా మార్చి పట్టేలా చేస్తాయి. ద్రాక్షలో మెలటోనిన్ ఉంటుంది. ఇది నిద్రను నియంత్రిస్తుంది. వేడి పాలలో ఉపశమన గుణాలు ఉంటాయి. రాత్రిపడుకునే ముందు ఈ పాలని తాగితే మంచి నిద్ర వస్తుంది.

జీర్ణక్రియ

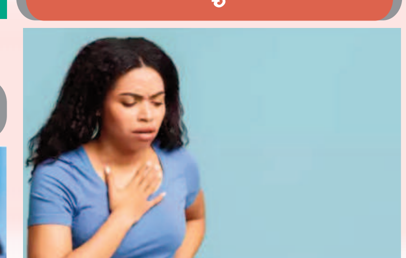


ఎండుద్రాక్షలోని గుణాలు జీర్ణక్రియకి హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటిని పాలలో నానబెట్టి తింటే చాలా మంచిది. ద్రాక్షలోని ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రేగు కదలికల్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. ప్రోయోటిక్స్ కలిగిన పాలు కడుపు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. రెండింటిని కలిపి తీసుకుంటే మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మొత్తం జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా మారుతుంది.

ఎండుద్రాక్షలోని గుణాలు

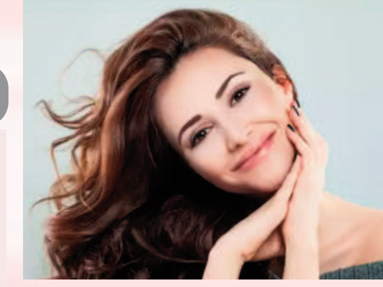
ఎండుద్రాక్షలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్స్, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పాలలో నానబెట్టినప్పుడు కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డిలను కూడా అందిస్తాయి. దీనివల్ల శరీరానికి పోషకాలు అందుతాయి. రాత్రుళ్లు పడుకునే ముందు ఈ పాలను తాగితే చాలా మంచిది.

ఇమ్యూనిటీ



పాలలో ఎండుద్రాక్షని కలిపి తాగితే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ద్రాక్షలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ బాడీలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. ఇమ్యూనిటీ బలంగా ఉంటే ఇన్ఫెక్షన్స్, వ్యాధులు దూరమవుతాయి.

చర్మ ఆరోగ్యానికి



ఎండుద్రాక్షలు నానబెట్టిన పాలు తాగడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. ద్రాక్షలోని విటమిన్స్, ఖనిజాలు, ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ చర్మాన్ని కాంతివంతంగా తయారుచేస్తాయి. మీరు దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో సాయపడుతుంది. పాలు అందించే హైడ్రేషన్ చర్మాన్ని మరింత కాంతివంతంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుస్తుంది.

ఎలా తయారుచేయాలి

వేడిపాలలో ద్రాక్షని క్లీన్ చేసి వేసి కాసేపు అలానే ఉంచండి. ద్రాక్షలోని గుణాలు పాలలో కలుస్తాయి. ఈ పాలు తాగితే శరీరానికి ఎన్నో లాభాలుంటాయి. రెగ్యులర్‌గా తాగే నార్మల్ పాల బదులు ఈ పాలని తాగండి. దీంతో చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి.