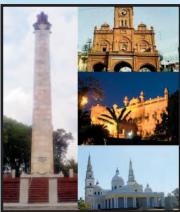


చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1787** : ఇంగ్లీషు భౌతిక శాస్త్రవేత్త విలియం వాట్సన్ మరణం (జ. 1715).
- **1857** : భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమం:
- **మీరట్లో** సిపాయిల తిరుగుబాటుతో మొదటి స్వాతంత్ర్య యుద్ధం మొదలైన రోజు.
- **1908** : మాత్సదినోత్సవం మొట్ట మొదటి సారిగా అమెరికాలోని పడమటి
- **పర్షియాలోని** గ్రాడ్సన్ అనే ఊరిలో జరిగింది.
- **1922** : నటుడు, దర్శకుడు, శతాధిక నాటకకర్త కొర్రపాటి గంగాధరరావు
- **జననం** (మ. 1986).
- **1926** : సురవరం ప్రతాపరెడ్డి హైదరాబాద్ స్టేట్లో గోల్కొండ పత్రికను
- **ప్రారంభించాడు.** (చిత్రంలో)
- **1980** : తెలుగు సినిమా నటీమణి సమిత జననం.
- **1986** : ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన చదరంగం క్రీడాకారుడు పెంటేల హరికృష్ణ జననం.
- **1993** : రెండుసార్లు ఎవరెస్టు పర్వతాన్ని అధిరోహించిన మొదటి స్త్రీ సంతోష్ యాదవ్
- **యాదవ్** రెండోసారి ఎక్స్ట్రా రోజు.
- **1994** : నెల్సన్ మండేలా దక్షిణ ఆఫ్రికా మొట్ట మొదటి నల్లజాతి అధ్యక్షునిగా ప్రమాణస్వీకారం చేసాడు.
- **2002** : తెలుగు, తమిళ, మలయాళ సినిమా నటి దేవిక మరణం (జ. 1943).



విలియం వాట్సన్



మీరట్



గ్రాడ్సన్



కొర్రపాటి గంగాధరరావు



సురవరం ప్రతాపరెడ్డి



సమిత



సంతోష్ యాదవ్



నెల్సన్ మండేలా



దేవిక

మనది దూకుడు కాదు..

దేశాభ్యుదయ బాధకు సమాధానం: జాన్సీకల్పూర్

ఇటీవల జమ్మూలో జరిగిన దాడి విజువల్స్ మాస్ థాను దిగ్గజానికి గురైనట్లు జాన్సీకల్పూర్ అన్నారు.



భారత్ - పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న నేపథ్యంలో జమ్మూపై దాడులకు సంబంధించిన విజువల్స్ మాస్ దిగ్గజానికి గురైనట్లు జాన్సీ కల్పూర్ అన్నారు. గురువారం పాకిస్థాన్ చేసిన డ్రోన్ దాడులు తనను ఎంతో బాధించాయన్నారు. దీనిపై తన ఇన్స్టాలో సుద్దీర్ పోస్ట్ పెట్టారు. “ఇది నేను ఇప్పటివరకూ ఎప్పుడూ అనుభవించని ఆందోళన. ఇన్ని రోజులు విదేశాల్లో ఇలాంటి దాడులు జరుగుతుంటే శాంతిని పొందించాలని కోరుకున్నాం. కానీ.. ఇప్పుడు అదే పరిస్థితి మనవరకు వచ్చింది. భారత్ ఎప్పుడూ కయ్యానికి కాలు దువ్వదు. దశాబ్దాలుగా ఇలాంటి దాడులు ఎదుర్కొన్న తర్వాత.. ఇప్పుడు తిరిగి ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని నిర్ణయించుకుంది. మనది దూకుడు కాదు.. దశాబ్దాల బాధకు సమాధానం. మన సాయుధ దళాలు శత్రుదేశంపై వీరోచిత పోరాటం చేస్తున్నాయి.. మనల్ని, మన భూమిని, మన సామ్రాజ్య మత్వాన్ని మన సైనికులు రక్షిస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనమంతా కూడా ఐక్యంగా ఉంటూ వారికి మద్దతు ఇద్దాం. దాయది దేశం అరాచకత్వాన్ని ఇకపై చూసేమాడనట్లు ఉండేది లేదని.. గట్టిగా బదులిస్తామని వారికి తెలిసావ్వేలా చేద్దాం. ఈ యుద్ధంలో అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం నన్ను బాధిస్తోంది. త్వరలోనే దీనికి శాశ్వతంగా ముగింపు పలకాలని ఆశిస్తున్నాను. మన సైనికుల కోసం ప్రార్థిస్తుంటాను” అని జాన్సీ రాసుకొచ్చారు. ఇక ఏప్రిల్ 22న జరిగిన పహల్గాం ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా పాకిస్థాన్పై భారత్ విరుచుకుపడింది. దీన్ని ఓర్వలేని పాక్ మరోసారి దుస్సాహసానికి ఒడిగట్టింది. క్షిపణులు, ఆత్మాహుతి డ్రోన్లు, యుద్ధ విమానాలను మన దేశం పైకి ప్రయోగిస్తోంది. సరిహద్దు రాష్ట్రాలైన జమ్మూ కశ్మీర్, రాజస్థాన్, పంజాబ్ పైకి వాటిని పడులుతోంది. పాక్ ప్రయత్నాలను భారత్ సమర్థంగా తిప్పికొడుతోంది.

ఆరోగ్యం

పండ్లు అనగానే అరటిపండ్లు, ఆపిల్స్, ద్రాక్ష ఇలాంటి పండ్ల గురించే ఎక్కువగా మాట్లాడుకుంటారు. కానీ, మనం ఎక్కువగా తీసుకోని పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో హెల్ప్ చేస్తాయి. అలాంటివాటిలో కివీ ఒకటి. వీటిని తీసుకుంటే ఏయే లాభాలుంటాయో తెలుసుకోండి.

కివి పండ్లు అనగానే ఇది వరకటి రోజుల్లో ఎక్కడోచోట మాత్రమే దొరికేవి. కానీ, ప్రజెంట్ నూపర్ మార్కెట్స్, ఆన్ లైన్ ప్లాట్‌ఫామ్స్ ఇలా ఎక్కడైనా చాలా ఈజీగా దొరుకుతున్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. మరీ ముఖ్యంగా రాత్రిళ్లు పడుకునేటప్పుడు తీసుకోవడం అది కూడా 4 వారాల పాటు తీసుకుంటే ఎక్కడలేనన్ని లాభాలున్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరీ ఆ లాభాలేంటి.. వాటిని మిస్ చేసుకోవద్దంటే ఏం చేయాలో తెలుసుకోండి.

బ్లడ్ షుగర్



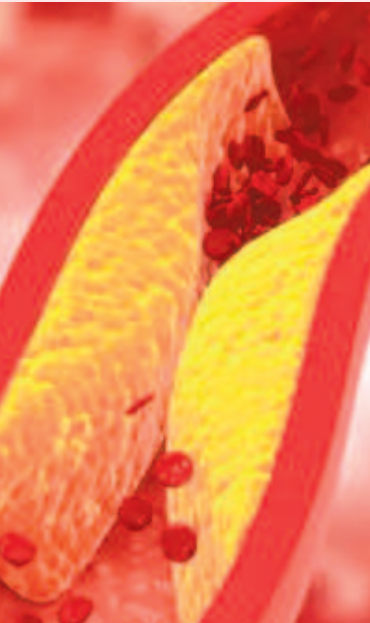
అంతేకాదు, కివీ పండ్లలో లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. దీని వల్ల రక్తప్రవాహంలో నెమ్మదిగా చక్కెర విడుదలవుతుంది. ఈ కారణంగా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ బ్యాలెన్స్ గా ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల స్క్విట్ క్రేవింగ్స్ తగ్గి అతిగా తినడం వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఆకలి తగ్గిపోతుంది.

నిద్రపోయే ముందు రెండంటే రెండు కివీలు తింటే

కొలెస్ట్రాల్, బరువు తగ్గడమే కాదు, ఇంకెన్నో సమస్యలు దూరమవుతాయట



కొలెస్ట్రాల్



కివీ పండ్లల కెరోటిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో ఎవరైతే కెరోలిన్ తగ్గించుకోవాలనుకునేవారికి ఇది బెస్ట్ ఫ్రూట్. అంతేకాకుండా, దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల చాలాసేపటి వరకూ కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో జంక్ ఫుడ్ తినరు. బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గిపోతుంది.

జీర్ణ సమస్యలు



ముందుగా చెప్పుకున్నట్లుగా ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా జీర్ణ సమస్యలైన కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం, అసిడిటీ, గ్యాస్ సమస్యలు రావు. ఇందులో సోల్యూబుల్, ఇన్ సోల్యూబుల్ ఫైబర్ జీర్ణ సమస్యల్ని దరిచేరనివ్వదు.

బరువు తగ్గడం



కివీ పండ్లలో కెరోలిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో ఎవరైతే కెరోలిన్ తగ్గించుకోవాలనుకునేవారికి ఇది బెస్ట్ ఫ్రూట్. అంతేకాకుండా, దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల చాలాసేపటి వరకూ కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో జంక్ ఫుడ్ తినరు. బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గిపోతుంది.

మిరాకిల్ స్లీప్ ఫ్రూట్



కొంతమంది హెల్త్ ఎక్స్ పర్ట్స్ కివీని మిరాకిల్ స్లీప్ ఫ్రూట్ అని చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే, వీటిలో నిద్రకి హెల్ప్ చేసే ఎన్నో గుణాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా సెరోటోనిన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు తినడం వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగ్గా మారి రిలాక్స్ గా ఫీల్ అవుతారు. అదే విధంగా, ఈ పండు తింటే నిద్రకి హెల్ప్ చేసే మెలటోనిన్ కూడా అందుతుంది. నిద్రలేమిపో బాధపడేవారు వీటిని తినడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగ్గా మార-ుతుంది. హాయిగా నిద్రపోతారు. కివీలోని విటమిన్ సి, పాలిఫెనాల్స్, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపుని తగ్గించి నిద్రలేమి సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. గమనిక : ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పొడిచేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.



ఎప్పటికీ క్షమాపణలు చెప్పేను.. భారత్ ను ప్రేమించినందుకు నీటిపై ప్రాజ్

భారత్ ను ప్రేమించినందుకు నీటిపై ప్రాజ్ కొందరు డ్రోన్స్ చేశారు. తాజాగా వాటిపై ఆమె స్పందించారు.

ఉగ్రవాదానికి తాను ఎప్పుడూ వ్యతిరేకినేనని అన్నారు నటి సెలీనా జైన్. ప్రస్తుతం అస్ట్రేలియాలో ఉంటోన్న ఆమె.. ఇటీవల భారత సాయుధ దళాలను ప్రశంసిస్తూ వరుస పోస్టు పెట్టారు. దీంతో కొందరు ఆమెను ట్రోల్స్ చేయడం ప్రారంభించారు. భారత్ను ప్రశంసిస్తే తనను అన్యాయం చేస్తామని బెదిరించారు. తాజాగా ఈ ట్రోల్స్ పై ఆమె స్పందించారు. తాను ఉగ్రవాదానికి ఎప్పుడూ వ్యతిరేకినేనని తన ధోరణి నచ్చని వాళ్లు అన్యాయం చేయవచ్చని అన్నారు. “భారత్ గురించి మాట్లాడితే అన్యాయం చేస్తామని కొందరు అంటున్నారు. అలా బెదిరించేవారి కోసమే ఈ పోస్టు పెడుతున్నాను. నా దేశం కోసం నిలబడినందుకు నేను ఎప్పటికీ క్షమాపణలు చెప్పను. ఉగ్రవాదం పేరుతో అమాయకుల ప్రాణాలు తీస్తున్నా కూడా నేను స్పందించకుండా మౌనంగా ఉండలేను. ఎంతోమంది అమాయకుల ప్రాణాలు తీశారు. హింసను సమర్థిస్తూ.. దాన్ని పోత్తుహించే వారివైపు నేను ఎప్పుడూ నిలబడను. భారత్ను నాకున్న ప్రేమ మిమ్మల్ని బాధపెడితే.. ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా వినిపించే నా మాటలు మీరు వినలేకపోతే.. నన్ను అనుసరించడం మానేయండి. నేను శాంతి కోసం మాట్లాడతాను. సత్తం కోసం నిలబడతాను. ఎప్పుడూ నా సైనికుల వెంటే ఉంటాను. ఎందుకంటే నా సైనికులు పేరు, మతం అడగకుండానే రక్షిస్తారు. మీ అందరి ట్రోల్స్, బెదిరింపులు నేను గమనిస్తూనే ఉన్నాను. నేను ఇలాంటి వారిని క్షమించను. జైహింద్ అని రాసుకొచ్చారు. భారత్ ఆపరేషన్ సిందూర్ను ప్రారంభించినప్పుడు సెలీనా పోస్టు పెట్టారు. తాను అస్ట్రేలియాలో ఉన్నప్పటికీ తన మనసంతా భారత్ గురించే అతోచిస్తుందని పేర్కొన్నారు. దేశాన్ని రక్షించడం కోసం సైనికులు చేస్తున్న పోరాటాలను ప్రశంసించారు. కోట్లమంది ప్రశాంతంగా ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నారంటే అదంతా సైనికుల త్యాగమేనన్నారు.



చరిత్ర 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 స్టాప్ 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, షాద్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

తొలి నెం: 46/181/బి-1, మనోజ్ బాలింద్ స్మార్ట్ డగ్గర్, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001

చరిత్ర నాగేంద్ర ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

పాక్కు అంత సీన్ లేదు.. త్వరలోనే మ్యామలు చూస్తాం:గంగూలి

ఐపీఎల్ సీజన్కు అర్థంతరంగా వారం రోజులపాటు వాయిదా పడింది. ఆటగాళ్ల భద్రతే ముఖ్యమని బీసీసీఐ భావించింది.



భారత్ - పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ ను బీసీసీఐ వారం రోజులపాటు వాయిదా వేసింది. దాయాదుల మధ్య యుద్ధ వాతావరణం నెలకొనడంతో క్రికెట్ ఆడటం సమంజసం కాదనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. అయితే, త్వరలోనే మళ్లీ ఐపీఎల్ మ్యాచ్లు చూస్తామని.. పాకిస్థాన్ మరింతకాలం ఒత్తిడి తట్టుకోవడం కష్టమని భారత్ మాజీ కెప్టెన్ సౌరభ్ గంగూలి వ్యాఖ్యానించాడు. “ప్రస్తుతం దేశంలో యుద్ధ వాతావరణం ఉంది. దీంతో బీసీసీఐ ఐపీఎల్ను వాయిదా వేసింది. ఎందుకంటే భారత్ను చెందిన క్రికెటర్లే కాకుండా విదేశీ ఫ్లేయర్లు చాలామంది ఉన్నారు. వారి భద్రత విషయంలో రాజీ పడకూడదు. అయితే, త్వరలోనే ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ పునఃప్రారంభమవుతుంది. ఇప్పుడు టోర్నీ కీలక దశలో ఉంది. ధర్మశాల, చందీగఢ్, దిల్లీ, జైపుర్.. ఇలాంటి మైదానాల్లో కొన్ని మ్యామలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో బీసీసీఐ నిర్ణయం సరైనదే. గత మ్యాచ్ సమయంలో ఏం జరిగిందో చూశాం. త్వరలోనే పరిస్థితులు చక్కబడతాయి. బీసీసీఐ తప్పుకుండా ఐపీఎల్ను పూర్తిచేసింది. ఎందుకంటే ఒత్తిడిని మరింత కాలం తట్టుకోనేంత సీన్ పాక్కు లేదు” అని గంగూలి తెలిపాడు.

పూర్తి అనగాహనతో ఉన్నాం: హిమాచల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్

“భారత్ - పాక్ మధ్య టెన్షన్ వాతావరణం ఉంది. పంజాబ్, దిల్లీ మ్యాచ్లు మధ్యలోనే రద్దు చేశాం. భద్రతా కారణాలతోనే నిర్ణయం తీసుకోవడం జరిగింది. హిమాచల్ ప్రదేశ్, పంజాబ్ కింగ్స్ ప్రాంతాల్లో మధ్య సమస్యయం ఉంది. బీసీసీఐ అధికారులతో ఎప్పటికప్పుడు సంప్రదిస్తూనే ఉన్నాం” అని హెచ్పీసీఐ సభ్యుడు సంజయ్ శర్మ వెల్లడించారు.