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

ఒంటిమిట్ట, పులివెందులలో తెదేపా ఘన విజయం.. చతికిలపడిన వైకాపా

కడప:, ఆగస్టు 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఉప ఎన్నికలో వైకాపాకు ఘోర పరాభవం ఎదురైంది. ఫలితాల్లో తెదేపా అభ్యర్థి లతారెడ్డి ఘన విజయం సాధించారు. ఆమె 6,035 ఓట్ల మెజార్టీతో గెలిచారు. వైకాపా అభ్యర్థి హేమంత్రెడ్డి డిపాజిట్ కోల్పోయారు.

వైకాపాకు 683 ఓట్లు లభించాయి. స్వతంత్ర అభ్యర్థులు, కాంగ్రెస్కు 100 లోపు ఓట్లు లభించాయి. ఈ స్థానానికి తెదేపా, వైకాపా, కాంగ్రెస్ పార్టీలతో పాటు స్వతంత్ర అభ్యర్థులు కలిపి 11 మంది పోటీపడ్డారు. పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఉప ఎన్నికలో 74 శాతం ఓటింగ్ నమోదైంది. తెదేపా అభ్యర్థిని మంత్రి సవిత అభినందించారు. పులివెందులలో ప్రజాస్వామ్యం గెలిచిందన్నారు. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవానికి ఒకరోజు ముందే పులివెందులకు స్వేచ్ఛ లభించిందని పేర్కొన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో జగన్ పులివెందుల కోటను బద్దలు కొడతామన్నారు. ఈ విజయం కోసం కష్టపడ్డ కార్యకర్తలకు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఒంటిమిట్టలో తెదేపా విజయం

.. ఒంటిమిట్ట జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో తెదేపా అభ్యర్థి ముద్దుకృష్ణారెడ్డి విజయం సాధించారు. ఈ ఉప ఎన్నికలో ముద్దుకృష్ణారెడ్డికి 12,780 ఓట్లు రాగా, వైకాపా అభ్యర్థి ఇరగంరెడ్డి సుబ్బారెడ్డికి 6,513 ఓట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. దీంతో తెదేపా అభ్యర్థి ముద్దు కృష్ణారెడ్డి 6,267 ఓట్లతో గెలుపొందినట్లు ఎన్నికల అధికారులు ప్రకటించారు.

పులివెందుల ప్రజలకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది:బాలకృష్ణ

అమరావతి, ఆగస్టు 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గతంలో పులివెందుల ఎన్నికలు అప్రజాస్వామ్యంగా జరిగాయని హిందూపురం ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణ తెలిపారు. ప్రస్తుతం ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికలు జరిగాయన్నారు. పులివెందుల ప్రజలకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిందని.. వారు స్వేచ్ఛా వాయువులు పీల్చుకున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు తమ ఓటుహక్కును ధైర్యంగా వినియోగించుకున్నారన్నారు. గతంలో నామినేషన్ వేయడానికి నాయకులు కూడా భయపడే పరిస్థితి ఉందన్నారు. ఈసారి మాత్రం స్వేచ్ఛగా నామినేషన్లు వేశారని వివరించారు.

బాలికపై అత్యాచారం, హత్య కేసులో నిందితుడికి ఉరిశిక్ష

నల్గొండ, ఆగస్టు 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మైనర్ బాలికపై అత్యాచారం చేయడంతో పాటు హత్యకు పాల్పడిన కేసులో నిందితుడికి పోక్సో చట్టం కింద కోర్టు ఉరిశిక్ష విధించింది. 2013లో నిందితుడు మోహమ్మీ ముకఖ్తము, 12 ఏళ్ల బాలిక నల్గొండలోని ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉండటం చూసి అత్యాచారానికి పాల్పడ్డాడు. అనంతరం ఆమెను హత్య చేసి మృతదేహాన్ని కాలువలో పడేశాడు. దీనిపై వన్టౌన్ పోలీసులు నిందితుడిపై పోక్సో చట్టం, హత్యా నేరం కింద కేసు నమోదు చేశారు. ఈ ఘటనపై గత 10 ఏళ్లుగా జిల్లా కోర్టులో వాదనలు జరగగా, నేడు పోక్సో కోర్టు ఇన్ఛార్జి న్యాయమూర్తి రోజా రమణి తుదితీర్పు వెలువరించారు. ఈ కేసులో నిందితుడికి ఉరి శిక్షతో పాటు రూ.1.10 లక్షల జరిమానాను విధించారు.

జగన్ ప్రజాస్వామ్యం గురించి మాట్లాడుతుంటే అసహ్యం వేస్తోంది:అయ్యన్నపాత్రుడు

అమరావతి, ఆగస్టు 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పులివెందులలో ఓడారని జగన్ ఇష్టారీతిన మాట్లాడుతున్నారని స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. జగన్ ప్రజాస్వామ్యం గురించి మాట్లాడుతుంటే అసహ్యం వేస్తోందన్నారు. ఆయన ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నో అరాచకాలు చేశారని ఆరోపించారు.

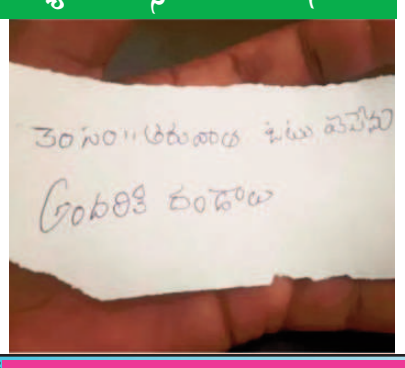
నామినేషన్లు కూడా వేయనీయకుండా పాలించారని చెప్పారు. "పులివెందుల ప్రజాస్వామ్యం గురించి మాట్లాడే అర్హత జగన్కు ఎక్కడిది? ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుపై జగన్ వ్యాఖ్యలు బాధాకరం. ప్రజాస్వామ్యవాదులంతా ఆ వ్యాఖ్యలను ఖండించాలి.సెప్టెంబర్ 17 లేదా 18 నుంచి అసెంబ్లీ సమావేశాలు ఉంటాయి. జగన్, వైకాపా నేతలు ఇకనైనా అసెంబ్లీకి రావాలి. సమస్యలు అడగాల్సిన బాధ్యత ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలకు ఉంది. వచ్చే అసెంబ్లీ సమావేశాలకు వస్తారో? రారో ముందే స్పష్టత ఇవ్వాలి. వైకాపా అసెంబ్లీకి రాకుండా ప్రశ్నలు ఎందుకు వేస్తోంది? ప్రశ్నలు అడిగి సభకు రాకుండా సమయాన్ని వృథా చేస్తోంది. అసెంబ్లీకి రాకుండా ప్రశ్నోత్తరాలకు ప్రశ్నలు పంపుతామంటే కుదరదు. వస్తామంటే వైకాపాకు 2 ప్రశ్నలు కేటాయిస్తాం. రాకపోతే ఆ 2 ప్రశ్నలు ఇతర పార్టీలకు ఇచ్చేస్తాం" అని అయ్యన్నపాత్రుడు తెలిపారు.

భారీ వర్షాలు.. ప్రాణ, ఆస్తినష్టం జరగకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలి:పొంగులేటి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వర్షాల వల్ల ఎలాంటి ప్రాణ, ఆస్తినష్టం జరగకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. తెలంగాణలో భారీ వర్షాలు, సహాయక చర్యలపై ఆయన కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షలో సీఎస్ రామకృష్ణారావు పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. సహాయక చర్యల కోసం ప్రతి జిల్లాకు రూ.కోటి విడుదల చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సెలవులో ఉన్న అధికారులు, సిబ్బందిని వెనక్కి పిలిపించాలని కోరారు. వర్షాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్లకు మంత్రి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. వచ్చే 3 రోజుల్లో భారీ వర్షాల దృష్ట్యా జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. వివిధ జిల్లాల్లోని పరిస్థితి గురించి కలెక్టర్లను మంత్రి పొంగులేటి అడిగి తెలుసుకున్నారు. లోతట్టు ప్రాంతాల్లో చేపట్టాల్సిన రక్షణ చర్యలపై ఆదేశాలు జారీ చేశారు. జీహెచ్ఎంసీలో మున్సిపల్, ట్రాఫిక్ విభాగాలు, మెట్రో వాటర్ బోర్డు సమన్వయంతో పని చేయాలన్నారు.

30 ఏళ్ల తర్వాత ఓటేశా.. పులివెందుల బ్యాలెట్ బాక్స్‌లో ఓటరు మెసేజ్..!

పులివెందుల, ఆగస్టు 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఉప ఎన్నికల కౌంటింగ్లో ఆసక్తికర ఘటన చోటుచేసుకుంది. 25 ఓట్లను ఒక కట్టగా కట్టేటప్పుడు అందులోనుంచి ఓ స్లిప్ బయటపడింది. ఓ అజ్ఞాత వ్యక్తి దాన్ని రాసి బ్యాలెట్ బాక్స్ లో వేశాడు. 30 ఏళ్ల తర్వాత ఓటు వేసినందుకు సంతోషంగా ఉందని ఓటరు అందులో పేర్కొన్నారు. చాలా ఏళ్లుగా ఇక్కడ ఎన్నికలు జరుగుతున్నా.. ప్రజలను పోలింగ్లో పాల్గొనకుండా అడ్డుకున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి.



రిపబ్లిక్ సినిమా

ప్రతి సినిమాకు భయపడుతూనే ఉంటాను: ఆమిర్ ఖాన్

మూడు దశాబ్దాల నుంచి భిన్నమైన కథలతో అలరిస్తున్నారు అగ్ర కథానాయకుడు ఆమిర్ ఖాన్. ఇటీవల 'సితారే జమీన్ పర్తో'తో ప్రేక్షకుల మనసులు మరోసారి గెలుచుకున్నారు. తాజాగా ఆయన ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ ఇప్పటికీ ప్రతి సినిమాకు భయపడుతూనే ఉంటానని అన్నారు. తాను కథల ఎంపికలో అందరిలా ఆలోచించనని అన్నారు. "నా ప్రతి సినిమా విడుదలకు ముందు ఎంతో భయపడతాను. దురదృష్టవశాత్తు నా కథల ఎంపిక ఆ భయాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. రిస్క్ తో కూడిన కథలను మాత్రమే చేయాలనిపిస్తుంది. నేను 'దంగల్' చేస్తోన్న సమయంలో బాగా బరువు పెరిగాను. మళ్ళీ సాధారణ స్థితికి రావడానికి రెండేళ్లు పడుతుందని అందరూ అనుకున్నారు. పీకే, ధూమ్ 3 చేసే సమయంలో అందరూ నా వయసు గురించి మాట్లాడుకున్నారు. అప్పటికే నేను 50కి దగ్గర్లో ఉన్నా.. అలాంటి సినిమాలు ఎందుకులే అనుకుని కూడా వాటిలో నటించాను. రిస్క్ తీసుకుని వాటిని పూర్తి చేశాష. "ఇటీవల సితారే జమీన్ పర్'ను యూట్యూబ్లో విడుదల చేయాలనే నిర్ణయం కూడా ఎంతో ఆలోచించి తీసుకున్నాను. ఇండస్ట్రీని కాపాడడం కోసమే అలా చేశా. థియేటర్ అనుభవాన్ని ఏదీ భర్తీ చేయలేదు. మొత్తం జనాభాలో 3 శాతం మంది మాత్రమే సినిమాలను థియేటర్లో చూడగలరు. సితారే జమీన్ పర్ను థియేటర్లలో కోటి మంది చూశారు. థియేటర్ తర్వాత సినిమాను ప్రేక్షకుల్లోకి తీసుకువెళ్లడానికి యూట్యూబ్ మాత్రమే సరైన మార్గం అనిపించింది. అందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నా. ఇకపై నేను నటించిన అన్ని సినిమాలను ఇలానే విడుదల చేస్తాను" అని తెలిపారు.

జవాన్ లతో కలిసి 'సితారే జమీన్ పర్'..

తాజాగా ఈ సినిమాను ఆమిర్ జవాన్లతో కలిసి వీక్షించారు. వారితో కలిసి కూర్చుని సినిమాలోని సన్నివేశాలను ఎంజాయ్ చేశారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం నెట్టింట షేర్ అవుతోంది.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

సీఎస్కే-సంజు శాంసన్ ట్రేడింగ్.. వర్కౌట్ కాదు: అశ్విన్

మరికొద్ది రోజుల్లో వచ్చే ఐపీఎల్ కోసం ఆటగాళ్ల ట్రేడింగ్ ప్రక్రియ మొదలు కానుంది. ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా సంజు శాంసన్ ఫ్రాంచైజీని మారిపోతున్నాడంటూ వార్తలు వస్తున్నాయి. అశ్విన్ కూడా సీఎస్కేను వదిలేసేందుకు సిద్ధమయ్యాడని సమాచారం. ఇటీవల వీరిద్దరూ కలిసి 'కుట్టి స్టోరీస్' పాడ్కాస్ట్లో సంభాషించుకున్నారు. అప్పుడు దీనిపై ఎలాంటి చర్చ జరగలేదు. తాజాగా అశ్విన్ సంజు శాంసన్ ట్రేడింగ్పై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. సీఎస్కుకు వర్కౌట్ అయ్యే అవకాశాలు చాలా తక్కువని తెలిపాడు. దానికి కారణాలు కూడా వెల్లడించాడు. సంజును సీఎస్కేకు ఇచ్చి రవీంద్ర జడేజాతో పాటు మరొకరిని తీసుకోవాలనే యోచనలో రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. "ఇక్కడ సీఎస్కే-ఆర్ఆర్ ట్రేడ్ వర్కౌట్ కాదని చెప్పేందుకు కారణాలు ఉన్నాయి. ఒకవేళ చెన్నైకి సంజును ట్రేడింగ్ చేసి.. రాజస్థాన్ ఇతర జట్లతోనూ ట్రేడ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే తమకు అవసరమైన ఆటగాళ్లు దక్కడం కష్టం అవుతుంది. ఉదాహరణకు.. ఆర్ఆర్కు రవి బిష్ణోయ్లాంటి స్పిన్నర్ కావాలి. అందుకోసం లఖ్నవూ సూపర్ జెయింట్స్ను అప్రోచ్ కావాలి. ఇక్కడ ఎల్ఎసీ సమస్య ఏంటంటే.. సంజును తీసుకొని బిష్ణోయ్ను ఇచ్చేస్తే వారి 'పర్స్'పై భారీగా ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. అందులో నుంచే సొమ్ము తీయాల్సిన పరిస్థితి. మరోవైపు చెన్నై ఇలాంటి ట్రేడింగ్పై ఆసక్తి చూపించదు. రవీంద్ర జడేజా, శివమ్ దూబెను వదులుకోదు. దీనివల్ల ఆర్ఆరూ పెద్ద ప్రయోజనం ఉండకపోవచ్చు" అని అశ్విన్ వ్యాఖ్యానించాడు. రాజస్థాన్ రాయల్స్ గత మెగా వేలానికి ముందు సంజును రూ. 18 కోట్లకు రిటైన్ చేసుకుంది. రవీంద్ర జడేజాను సీఎస్కే రూ. 18 కోట్లకు అట్టిపెట్టుకుంది. శివమ్ దూబెకు రూ.12 కోట్లు ఇచ్చింది. ఈ క్రమంలో వీరిద్దరినీ సీఎస్కే వదులుకోవడం అసాధ్యమే. ఒకవేళ తీసుకోవాలనుకున్నా ఆర్ఆర్కు కష్టమే.

బ్రెవిస్ కు భారీ మొత్తం దక్కింది..

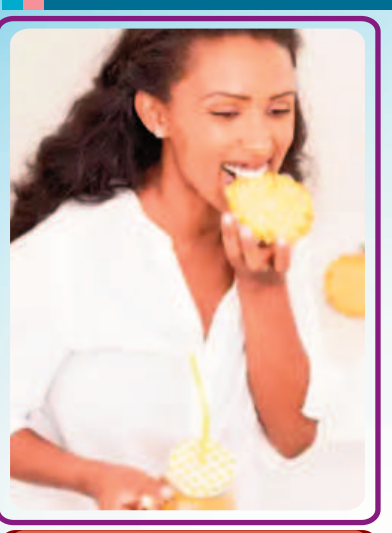
"దక్షిణాఫ్రికా ఆటగాడు డెవాల్డ్ బ్రెవిస్ను రిప్లేస్మెంట్గా తీసుకోనేందుకు ఫ్రాంచైజీలు తీవ్రంగా పోటీ పడ్డాయి. కానీ, ధర చూశాక వదిలేశాయి. సీఎస్కే మాత్రం భారీ మొత్తం వెచ్చించి తీసుకుంది. అతడి బేస్ ప్రైస్ కంటే ఎక్కువగానే చెల్లించింది. దీనికోసం ప్లేయర్ ఏజెంట్తో సంప్రదింపులు జరిగాయి. వచ్చే సీజన్ కోసం రిలీజ్ చేసినప్పుడు ఎక్కువ మొత్తం దక్కే అవకాశం ఉందని ప్లేయరు తెలుసు. రానున్న ఐపీఎల్ మినీ వేలంలోకి చెన్నై రూ.30 కోట్లతో వెళ్లే అవకాశం ఉంది" అని అశ్విన్ వెల్లడించాడు. గుర్జప్నెత్ సింగ్ స్థానంలో బ్రెవిస్ను సీఎస్కే రిప్లేస్మెంట్గా తీసుకుంది. బ్రెవిస్ బేస్ ప్రైస్ రూ.75 లక్షలు కావడం గమనార్హం.

ఆరోగ్యం

పైనాపిల్ తింటే షుగర్ పెరుగుతుందా, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు చేయకూడని తప్పేంటో తెలుసా?

పైనాపిల్ ఏ సీజన్‌లో అయినా దొరుకుతుంది. డయాబెటిస్ రోగులు తినే ఆహారంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఏది పడితే అది తింటే రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ అదుపు తప్పుతాయి. మరి, షుగర్ పేషంట్లు పైనాపిల్ తినొచ్చా, తింటే ఎలా తీసుకోవాలి?

పైనాపిల్ తియ్యగా.. పుల్లగా ఉండే పండు. తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. చిన్నా, పెద్దా తేడా లేకుండా చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఈ పండులో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. పైనాపిల్‌లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫోలేట్, బయోఫ్లేవనాయిడ్స్, పొటాషియం కూడా మంచి పరిణామంలో కనిపిస్తాయి. బయోయాక్టివ్ పదార్థాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఈ పండు గుండె, లివర్‌కి మంచిది. అయితే, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పైనాపిల్ తింటే ఏమవుతుంది, వాళ్లు అసలు ఎలా తినాలి అన్న పూర్తి వివరాలు నిపుణులు చెప్పారు. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.



బ్రోమెలైన్ ఎంజైమ్

పైనాపిల్‌లో బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది యాంటీకోగ్యులెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. పైనాపిల్‌లో ఉండే బ్రోమెలైన్ రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. దీంతో, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని అనేక పరిశోధనలలో నిరూపించబడింది. ఈ పండును తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. బ్రోమెలైన్‌తో పాటు పైనాపిల్‌లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అయితే, డయాబెటిస్ రోగులు ఇది తినవచ్చా, పైనాపిల్ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎంత అన్న వివరాలపై ఓ లుక్కేద్దాం.

డయాబెటిక్ రోగులు పైనాపిల్ తినవచ్చా?

క్లినికల్ డైటీషియన్, నిపుణుల ప్రకారం పైనాపిల్ సహజ చక్కెరను కలిగి ఉన్న పండు. అయినప్పటికీ డయాబెటిక్ రోగులు ఈ పండ్లను మితంగా తినవచ్చని అన్నారు. పైనాపిల్ యొక్క గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) దాదాపు 59 ఉంటుంది. ఇది మీడియం కేటగిరీలోకి వస్తుంది. క్యాన్డ్ లేదా ప్రాసెస్ చేసిన పైనాపిల్ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరుగుతుంది. కానీ తాజా పైనాపిల్ తింటే.. అది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని వేగంగా పెంచదు. డయాబెటిక్ రోగులు ఈ పండ్లను పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకుంటే, చక్కెర స్థాయిల్ని ప్రభావితం చేయదు.

గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అంటే ఏంటి?

గ్లైసెమిక్స్ ఇండెక్స్ అంటే ఒక పదార్థంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని, కార్బోహైడ్రేట్ ఆధారిత ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎలా పెంచుతాయో కొలవడానికి ఉపయోగించే వ్యవస్థ. 70 కంటే ఎక్కువ ర్యాంకింగ్ ఉంటే.. ఆ ఫుడ్స్ అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ జాబితాలోకి వస్తాయి. 55 లేదా అంతకంటే తక్కువ ర్యాంకింగ్ ఉంటే.. ఆ ఆహారాలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ లిస్ట్‌లోకి వస్తాయి. పైనాపిల్ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ దాదాపు 59 ఉంటుంది. ఇది మీడియం కేటగిరీలోకి వస్తుంది.

డయాబెటిస్ రోగులు ఎంత మోతాదులో తినాలి?

పైనాపిల్‌లో అధిక ఫైబర్, నీటి శాతం ఉంటుంది. ఇది చక్కెర శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. డయాబెటిక్ రోగులు దాదాపు కప్పు అంటే 50 నుంచి 75 గ్రాముల తాజా పైనాపిల్ తినవచ్చు. మార్కెట్‌లో దొరికే క్యాన్డ్ పైనాపిల్ జ్యూస్ లేదా ప్యాక్ చేసిన పైనాపిల్ తినకూడదని గుర్తుంచుకోండి. దీనికి అదనపు చక్కెరతో పాటు ఇతర ఫ్లేవర్స్ యాడ్ చేస్తాయి. ఇలాంటి పైనాపిల్ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

డయాబెటిస్ రోగులు పైనాపిల్ ఎలా తినాలి?

డయాబెటిస్ రోగులు పైనాపిల్ తినాలనుకుంటే, వారు ఈ పండ్లను ప్రోటీన్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుతో తినాలి. ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు కలయిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ప్యాకేజ్ చేసిన పైనాపిల్, మార్కెట్లో దొరికే పైనాపిల్ జ్యూస్ మాత్రం తినవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇవి రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తుంది.

గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి