ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
1
RNI No: APTEL/2023/87888
మంగళవారం
09 సెప్టెంబర్ 2025

గత ప్రభుత్వం పన్ను వసూలు చేసింది కానీ..

చెత్తను తొలగించలేదు:మంత్రి నారాయణ

డోన్, సెప్టెంబర్ 9, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గత ప్రభుత్వం పన్ను వసూలు చేసింది కానీ చెత్తను తరలించలేదని పురపాలక మంత్రి నారాయణ అన్నారు. 85 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల చెత్తను తరలించకుండా అలాగే వేదిలేశారని విమర్శించారు.

మంగళవారం నంద్యాల జిల్లా డోన్లో డంపింగ్ యార్డు మంత్రి నారాయణ, డోన్ ఎమ్మెల్యే కోట్ల సుజాతమ్మ పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. "గత ప్రభుత్వం వదిలేసిన చెత్తను అక్టోబర్ 2 లోపు రీసైక్లింగ్ చేస్తాం. 2014-19లో చంద్రబాబు 10 వేస్ట్ ఎనర్జీ ప్లాంట్స్ ఇచ్చారు. దీంట్లో ఒకటి గుంటూరు, మరొకటి విశాఖపట్నంలో పూర్తయ్యాయి. అవగాహన లేక వైకాపా ప్రభుత్వం 8 వేస్ట్ ఎనర్జీ ప్లాంట్లను నిలిపివేసింది. గత ప్రభుత్వం చేసిన రూ.10 లక్షల కోట్ల అప్పులను కడుతూ, సూపర్ సిక్స్ పథకాలను అమలు చేస్తున్న ఘనత చంద్రబాబుకే దక్కుతుంది. వచ్చే ఏడాది మార్చిలోపు రాష్ట్రంలో టిడ్కో గృహాలను పేదలకు అందిస్తాం. రాష్ట్రంలో ఉన్న 123 మున్సిపాలిటీల్లో వైకాపా ప్రభుత్వం వార్డుల విభజనను అస్తవ్యస్తంగా చేసింది, వాటిని సరిచేస్తాం" అని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

సంద్యాలలో భర్త చేతిలో భార్య దారుణ హత్య

నంద్యాల, సెప్టెంబర్ 9, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నంద్యాల ఎన్జీవో కాలనీలో ఓ మహిళ దారుణ హత్యకు గురైంది. శిరీష అనే మహిళను ఆమె భర్త సాయినాథ శర్మ గొంతుకోసి చంపేశాడు. ఈ సమాచారం తెలుసుకున్న రెండో పట్టణ పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. పూర్తి స్థాయిలో విచారణ చేపట్టారు. హత్యకు గల కారణాలు తెలియాల్సి ఉంది.

వివేకా హత్య కేసు విచారణ మరోసారి వాయిదా

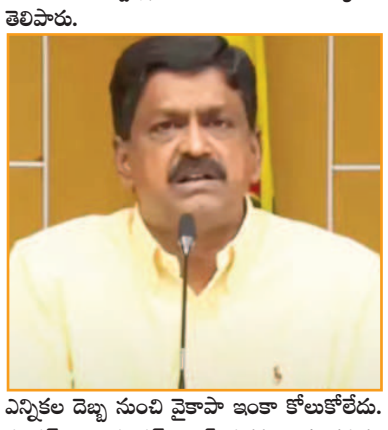
దిల్లీ, సెప్టెంబర్ 9, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మాజీ మంత్రి వై.ఎస్.వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసు విచారణ మరోసారి వాయిదా పడింది. అఫిడవిట్ దాఖలుకు దర్యాప్తు సంస్థ సమయం కోరడంతో సుప్రీంకోర్టు ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. హత్యకు సంబంధించి తదుపరి దర్యాప్తు అవసరమా? కాదా? అని గతంలోనే అత్యున్నత న్యాయస్థానం సీబీఐని ప్రశ్నించింది. దీంతో అఫిడవిట్ దాఖలు చేసేందుకు తమకు సమయం కావాలని సీబీఐ కోరింది. సీబీఐ తరఫున అదనపు సొలిసిటర్ జనరల్ ఎస్వీ రాజు కోర్టుకు హాజరయ్యారు. తదుపరి విచారణను జస్టిస్ ఎం.ఎం. సుందరేశ్ ధర్మాసనం ఈ నెల 16కి వాయిదా వేసింది. ఆ రోజున మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు విచారణ చేపట్టనుంది.

రాయలసీమలో వైకాపా పట్టు కోల్పోయింది:మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 9, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అరాచకం, విధ్వంసానికి జగన్.. అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి చంద్రబాబు కేరాఫ్ అడ్రస్ అని మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ అన్నారు. రాయలసీమ ప్రాంతంలో వైకాపా పూర్తిగా పట్టుకోల్పోయిందని చెప్పారు. అనంతపురంలో బుధవారం 'సూపర్ సిక్స్-సూపర్హిట్ విజయోత్సవ సభ నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు."తెదేపాకు పట్టున్న రాయలసీమలో మరింత పట్టుబిగించేలా సభ జరుగుతోంది. గతంలో ఎన్టీఆర్.. ఇప్పుడు చంద్రబాబు, బాలకృష్ణ రాయలసీమ నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించారు. సభకు వచ్చే ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు

జగన్ అరాచకాలపై ప్రజలకు ఇంకా కోపం పోలేదు: సురేంద్రబాబు

రానున్న రోజుల్లో రాయలసీమలో వైకాపా జీరోకి పడిపోనుందని ఎమ్మెల్యే అమిలినేని సురేంద్రబాబు అన్నారు. "పులివెందుల, ఒంటిమిట్ట జడ్పీటీసీ లేకుండా ఏర్పాట్లు చేశాం" అని పయ్యావుల తెలిపారు.



ఎన్నికల దెబ్బ నుంచి వైకాపా ఇంకా కోలుకోలేదు. సూపర్ 6.. సూపర్ హిట్ సభకు అనంతపురం ఆతిథ్యం ఇవ్వడం సంతోషం. జగన్ అరాచకాలపై ప్రజలకు ఇంకా కోపం పోలేదు" అని సురేంద్రబాబు అన్నారు.

కేసీఆర్ అజెండాను తెలంగాణ జాగృతి తరపున ముందుకు తీసుకెళ్తాం:కవిత

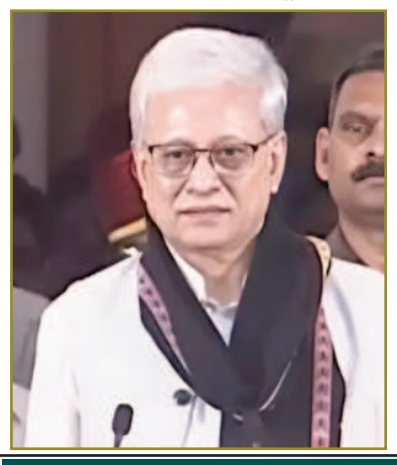
హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 9, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మాజీ సీఎం కేసీఆర్ అజెండాను తెలంగాణ జాగృతి తరపున ముందుకు తీసుకెళ్తామని ఆ సంస్థ అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు.

కాళోజీ జయంతి సందర్భంగా జాగృతి కార్యాలయంలో కాళోజీ చిత్రపటానికి ఆమె పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. బుధవారం చాకలి ఐలమ్మ వర్ధంతి సందర్భంగానూ అంజలి ఘటించారు. అనంతరం కవిత మాట్లాడుతూ.. "ఉన్నతమైన ఆశయాలతో అడుగు వేయాలని ఆలోచిస్తున్నాం. ఉన్నతమైన లక్ష్యం దిశగా సంప్రదింపులు జరుగుతున్నాయి. సామాజిక తెలంగాణ సాధించే వరకు జాగృతి కార్యకర్తలు విశ్రమించబోరు. సామాజిక తెలంగాణ సాధన కోసం అందరినీ కలుపుకొని ముందుకు సాగుతాం. కేసీఆర్ అజెండాను తెలంగాణ జాగృతి తరపున ముందుకు తీసుకెళ్తాం. కాళోజీ స్ఫూర్తితోనే అందరమూ పని చేశాం.. పని చేస్తాం. ఐలమ్మ స్ఫూర్తితో అందరూ విజృంభించి అన్యాయాన్ని ఎదుర్కోవాల్సిన అవసరం ఉంది. జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డి ఉప రాష్ట్రపతిగా ఎన్నికైతే ఆ పదవికి వన్నె తెస్తారు' అని కవిత అన్నారు.

ఖైదీల్లో జైలు సిబ్బంది మార్పు తీసుకురావాలి :గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 9, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): 7వ ఆల్ ఇండియా ప్రిజన్ డ్యూటీ మీట్ కు తెలంగాణ జైళ్ల శాఖ ఆతిథ్యం ఇవ్వడం సంతోషంగా ఉందని గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.."10 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ తెలంగాణలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది.

ఈ మీట్ ఓ పోటీ కాదు. క్రమశిక్షణ, విధి నిర్వహణలో అంకితభావం పెంపొందించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన మంచి కార్యక్రమం. జైలు సిబ్బంది తమ ప్రతిభను గుర్తుంచుకోవాలి. భద్రతా విధులు నిర్వహిస్తూ ఖైదీలలో మార్పు తీసుకురావాలి. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన టెక్నాలజీ, వృత్తి శిక్షణ, సంక్షేమ కార్యక్రమాల ప్రదర్శనలు అద్భుతంగా ఉన్నాయి. మనిషి జీవితంలో అసలైన లక్ష్యం మనసును అభివృద్ధి చేసుకోవడం. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని చూపించాయి. గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా మంచి ప్రవర్తనతో ఉన్న 231 మంది ఖైదీలు విడుదలయ్యారు. వారు కొత్త జీవితం సాగించేందుకు అవకాశం కల్పించారు. కొందరికి పెట్రోల్ బంకుల్లో ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. మహిళలకు కుట్టు మెషిన్లు ఇచ్చారు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక గతంతోపాటు భవిష్యత్తు ఉంటుంది. సంగారెడ్డి, నిజామాబాద్ సెంట్రల్ జైళ్లలో కొత్త సిబ్బంది వచ్చారు. సిద్దిపేట జిల్లా జైలును ఆధునిక సౌకర్యాలతో తీర్చిదిద్దారు. ప్రిజన్ డ్యూటీ మీట్ అందరికీ మంచి అనుభూతి కలిగించడంతోపాటు జైలు సంస్కరణలు చేపట్టడానికి శిక్షణలా ఉపయోగపడుతుందని ఆకాంక్షిస్తున్నా" అని గవర్నర్ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేశంలోని 21 రాష్ట్రాలు, 3 కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల నుంచి 1200 మందికి పైగా జైళ్ల శాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



నా ఫొటోలు వాడొద్దు.. దిల్లీ హైకోర్టును ఆశ్రయించిన ఐశ్వర్యారాయ్

ప్రముఖ నటి ఐశ్వర్యారాయ్ మంగళవారం ఢిల్లీ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. అనుమతి లేకుండా తన ఫొటోలను, పేరును ఉపయోగించేందుకు వీలులేకుండా ఆదేశాలివ్వాలని ఆమె న్యాయస్థానాన్ని అభ్యర్థించారు. దీనిపై విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం.. సంస్థలు/వ్యక్తులు ఐశ్వర్య పేరు, ఫొటోలు ఉపయోగించకుండా తాత్కాలిక ఉత్తర్వులు జారీ చేస్తామని సూచించింది. కొందరు వ్యక్తులు ఐశ్వర్య ఫొటోలను మార్ఫింగ్ చేసి ఉపయోగించుకుంటున్నారని ఆమె తరపు న్యాయవాది సందీప్ సేథి కోర్టు దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఆమె ఫొటోలను టీ షర్టులపై కూడా ముద్రించి అమ్ముతూ డబ్బులు వసూలుచేస్తున్నారని వెల్లడించారు. అనుమతి లేకుండా ఆమె చిత్రాలను ఉపయోగించుకొనే అధికారం ఎవరికీ ఉండదన్నారు. ఏఐతో ఐశ్వర్య చిత్రాలను క్రియేట్ చేసి యూట్యూబ్ ఛానల్స్ వారు అసభ్యకరమైన వీడియోలు చేస్తున్నారని న్యాయస్థానంలో వాదించారు. దీనికి సంబంధించిన పూర్తి ఆధారాలను కూడా కోర్టుకు సమర్పించినట్లు చెప్పారు. ఈ కేసుపై తదుపరి విచారణ వచ్చే ఏడాది జనవరి 15న జరగనుంది. ఇక గతంలో ఐశ్వర్య తన కుమార్తెపై వచ్చిన తప్పుడు కథనాల విషయంలోనూ దిల్లీ హైకోర్టును ఆశ్రయించిన విషయం తెలిసిందే. ఆరాధ్య బచ్చన్ తీవ్ర అనారోగ్యంతో ఉన్నారని, 'ఇక లేరు' అంటూ కొన్ని యూట్యూబ్ ఛానళ్లు చేస్తున్న ప్రచారంపైనా ఆమె కోర్టును ఆశ్రయించారు. దానిపై విచారణ జరిపిన కోర్టు తీవ్రంగా స్పందించింది. ప్రతి చిన్నారిని గౌరవంగా చూడాలని, పిల్లల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి తప్పుదోవ పట్టించే సమాచారం వ్యాప్తి చేయడాన్ని చట్టం సహించదని పేర్కొంది. వాటిని తొలగించాలని ఆదేశించింది.

ఆసుపత్రి ఎదుట ప్రత్యక్షమైన రోహిత్ శర్మ..!

టీం ఇండియా వన్డే జట్టు కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ సోమవారం ముంబయిలోని కోకిలా బెన్ ఆసుపత్రికి వెళ్లాడు. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. అందులో రోహిత్ శర్మ ఆసుపత్రిలోకి వెళుతూ కనిపించాడు. ఆ సమయంలో అక్కడ ఉన్నవారు పలు ప్రశ్నలు అడిగారు. అయితే అతడు ఏమీ మాట్లాడకుండా ఆసుపత్రి లోపలికి వెళ్లిపోయాడు. దీంతో విషయం ఏంటో ఇంకా తెలియరాలేదు.అయితే వన్డే పునరాగమనానికి ముందు ఈ పరిణామం చోటు చేసుకోవడంతో అభిమానులు ఆందోళనలో ఉన్నారు. టీమ్ ఇండియా అక్టోబర్ 19 నుంచి ఆస్ట్రేలియాలో పర్యటించనుంది. ఇందులోభాగంగా మూడు వన్డేలు. అయిదు టీ20లు ఆడనుంది. వన్డే మ్యాచుల్లో రోహిత్ భాగం కానున్నాడు. ఈనేపథ్యంలో హిట్మాన్ ఆసుపత్రికి వెళ్లడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. రోహిత్ శర్మ ఇదివరకే టీ20, టెస్ట్ క్రికెట్కు వీడ్కోలు పలికిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం అతడు కేవలం వన్డే క్రికెట్లో మాత్రమే కొనసాగుతున్నాడు. 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ వరకు రోహిత్ శర్మ అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో లో కొనసాగాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు. అతడు చివరిసారిగా ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్ మ్యాచ్లో కనిపించాడు. ఆ తుదిపోరులో అతడు 76 పరుగులు చేసి, భారత జట్టును విజేతగా నిలపడంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. వన్డే పునరాగమనం నేపథ్యంలో రోహిత్ శర్మ ఇటీవలే ఫిట్నెస్ పరీక్షకు హాజరై ఉత్తీర్ణత సాధించాడు. అలాగే అతడు బరువు తగ్గి మునుపటి కంటే స్లిమ్గా కనిపించాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

కాపర్ బాటిల్‌లో నీళ్లు తాగితే చాలు, బరువు తగ్గడం సహా ఎన్నో ప్రయోజనాలు

మీకు కాపర్ బాటిల్ లో నీళ్లు తాగడం అలవాటు ఉందా. అయితే మీరు ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకున్నట్టే లెక్క. రాగి బాటిల్స్ లో నీరు తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో విధాలుగా ప్రయోజనాలుంటాయి. జీర్ణ సమస్యలు తొలగిపోవడం నుంచి బరువు తగ్గడం వరకూ అన్ని విధాలుగా ఇది తోడ్పడుతుంది. అంతే కాదు. శరీరంలో పేరుకుపోయిన మలినాలను బయటకు పంపించడంలోనూ సహకరిస్తుంది. వీటితో పాటు మరి కొన్ని ఉపయోగాలు కూడా ఉన్నాయి. అవేంటో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

బాడీ హైడ్రేట్ అవ్వడానికి కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాల్సిందే. రోజుకు కనీసం మూడు లీటర్ల నీరు తాగకపోతే ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో పేరుకుపోతున్న మలినాలు బయటకు వెళ్లిపోవాలంటే సరైన విధంగా నీళ్లు తాగక తప్పదు. యూరిన్, చెమట ద్వారా ఈ టాక్సిన్స్ వెళ్లిపోతాయి. అయితే..నీళ్లు తాగకపోతే ఎలాంటి ఇబ్బందులు వస్తాయన్న విషయం చాలా మందికి అర్థమవుతోంది. అందుకే..ఇప్పుడు కచ్చితంగా లెక్కపెట్టుకుని మరీ నీళ్లు తీసుకుంటున్నారు. ఇదే సమయంలో మరి కొన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకుంటున్నారు. బాటిల్స్ లో నీళ్లు క్యారీ చేయడం మంచి అలవాటు. ఇప్పుడు ఈ బాటిల్స్ వాడకంలోనూ మార్పులు వచ్చాయి. చాలా మంది రాగి బాటిల్స్ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. రాగి పాత్రలు, బాటిల్స్ లో నీళ్లు పోసుకుని తాగుతున్నారు. మరి ఈ కాపర్ బాటిల్స్ లో నీరు తాగడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయి. ఈ ట్రెండ్ మొదలవ్వడానికి కారణాలేంటి.

గమనిక

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

బ్యాక్టీరియా లేకుండా

కాపర్ బాటిల్స్ లో నీరు తాగడానికి ముఖ్యమైన కారణం..రాగిలో ఉండే గుణాలు. రాగి చాలా త్వరగా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లను తొలగిస్తుంది. అంతే కాదు. నీటిలో ఉండే సూక్ష్మ క్రిములను కూడా చంపుతుంది. కంటికి కనిపించని బ్యాక్టీరియాను తొలగించడంలోనూ ఇది ఎంతో బాగా తోడ్పడుతుంది. కలుషితమైన నీటిని ఫిల్టర్ చేసేస్తుంది. అంతే కాదు. రాగిలో ఉండే అయాన్స్ బ్యాక్టీరియా కణాల్లోకి చొచ్చుకుపోతాయి. క్రమంగా వాటిని నిర్వీర్యం చేస్తాయి.ఫలితంగా ఈ నీరు స్వచ్ఛంగా మారిపోతాయి. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..రాగిలోని అయాన్స్..ఎంతో ప్రమాదకరమైన ఇ-కొలి, సల్మోనెల్లా లాంటి బ్యాక్టీరియాలనూ చంపేస్తుంది. అంతే కాదు. నీటిని ఫిల్టర్ చేయడంలోనూ కాపర్ ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఒకప్పుడు అంటే రాగి బిందెల్లో నీళ్లు పోసుకుని తాగే వారు. ఇప్పుడు బాటిల్స్ కూడా అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. అందుకే చాలా మంది కాపర్ బాటిల్స్ వాడుతున్నారు.

ఈ వ్యాధులు దూరం

నీటి ద్వారా ఎన్నో వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. నీరు కలుషితమైనప్పుడు వాటిని తీసుకుంటే కలరా, టైఫాయిడ్, డయేరియా లాంటి జబ్బులు వస్తాయి. నిజానికి ప్రతి వర్షాకాలంలో ఇలాంటి వ్యాధులు వస్తూనే ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే కాపర్ బాటిల్ లో నీళ్లు స్టోర్ చేస్తారో అప్పుడు ఆటోమెటిక్ గా నీళ్లన్నీ ఫిల్టర్ అయిపోతాయి. ముఖ్యంగా నీటి ద్వారా వచ్చే వ్యాధులన్నీ తొలగిపోతాయి. కాపర్ లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి వీటి వల్ల జాండీస్ సహా ఉదర సంబంధిత వ్యాధులు కూడా తగ్గిపోతాయి. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..జీర్ణ సమస్యలను అడ్డుకోవడంలోనూ కాపర్ బాటిల్స్ ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ఆహార పదార్థాల నుంచి ఐరన్ ని ఎక్కువగా గ్రహించే శక్తిని శరీరానికి అందిస్తుంది రాగి. అదే సమయంలో డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్స్ ని విడుదల చేస్తుంది. ఇప్పటికే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడే వారికి దీని ద్వారా రిలీఫ్ వస్తుంది. అసిడిటీ, అజీర్తి తగ్గిపోతాయి.

బరువు తగ్గడానికీ

మామూలు వాటర్ బాటిల్ తో పోల్చి చూసినప్పుడు కాపర్ బాటిల్ లోని నీళ్లు తాగితే బరువు తగ్గేందుకూ వీలుంటుంది. ఫ్యాట్ సెల్స్ ని కరిగించే ఎంజైమ్స్ ని విడుదల చేయడంలో కాపర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతే కాదు. కొవ్వుని కరిగించి అందుకు బదులుగా శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. మెటబాలిజం మెరుగుపరచడంతో పాటు కొవ్వుని చాలా వేగంగా కరిగించే నొరెపైన్ ఫ్రైన్ ని విడుదల చేస్తుంది. ఇక రాగిలో ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల గుండె భద్రంగా ఉంటుంది. రక్త నాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోకుండా ఇది తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా ధమనుల్లో కొవ్వు అడ్డుపడకుండా చూస్తుంది. అదే సమయంలో రక్త సరఫరాని మెరుగుపరుస్తుంది. రక్త సరఫరా మెరుగైంది అంటే..బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గుతుంది.ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు రక్త నాళాలు వాపునకు గురి కాకుండా చూస్తాయి.

ఎముకల బలానికి

కాపర్ బాటిల్ లో నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరానికి ఐరన్ ఎక్కువగా అందుతుంది. ఫలితంగా అనీమియా సమస్య తగ్గిపోతుంది. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. తద్వారా హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. ఎముకల బలం పెరగడానికి, రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి రాగి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా జాయింట్ పెయిన్స్ తో ఇబ్బందులు పడే వారు రిలీఫ్ పొందవచ్చు. కొలాజీన్ ఉత్పత్తి పెరగడానికి కూడా ఇది సహకరిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి సరైన విధంగా పని చేయడానికి కూడా కాపర్ సహకరిస్తుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్స్ మరీ ఎక్కువగా కాకుండా, మరీ తక్కువ కాకుండా సరైన విధంగా రిలీజ్ అయ్యేలా చూస్తుంది. ఇందులో ఏదైనా తేడా వస్తే వెంటనే హైపో థైరాయిడ్ వచ్చేస్తుంది. దీని వల్ల నెలసరి సరిగ్గా రాకపోవడం సహా మరి కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తాయి.

చర్మ ఆరోగ్యానికి

రాగిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నుంచి శరీరాన్ని కాపాడతాయి. అదే సమయంలో ముఖంపై ముడతలు, మచ్చలు లాంటివి రాకుండా చూస్తాయి. యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు అధికంగా ఉండడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. మెలానిన్ మరీ అధికంగా ఉత్పత్తి కాకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఆర్థ్రైటిస్, జాయింట్ పెయిన్స్ లాంటి సమస్యలను తగ్గించడంలోనూ రాగి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.