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

ఉత్తరకోస్తాకు భారీ వర్షసూచన

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తర కోస్తా పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోంది. ఇది 24 గంటల్లో అల్పపీడనంగా మారే అవకాశం ఉంది.

దీని ప్రభావంతో రాగల 24 గంటల్లో ఉత్తరకోస్తాలో ఒకటి రెండు చోట్ల భారీ వర్షాలు.. దక్షిణ కోస్తా ప్రాంతంలో కొన్నిచోట్ల ఓ మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. కోస్తాంధ్ర అంతటా ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేశారు.

ప్రకాశం బ్యారేజ్ వద్ద కొనసాగుతున్న వరద ఉధృతి

మరోవైపు విజయవాడ ప్రకాశం బ్యారేజ్ వద్ద వరద ఉధ్ధృతి కొనసాగుతోంది. బ్యారేజ్ దిగువన వారధి వద్ద ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా 3 వేల ఇసుక బస్తాలను అధికారులు సిద్ధం చేసి ఉంచారు. ఇప్పటికే రెండో ప్రమాద హెచ్చరికను ప్రకటించారు. బ్యారేజ్లోకి 6.55 లక్షల క్యూసెక్కుల నీరు చేరుతుండగా.. సముద్రంలోకి 6.39 లక్షల క్యూసెక్కులను విడుదల చేస్తున్నారు. మరోవైపు ధవళేశ్వరం బ్యారేజ్ వద్ద మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక కొనసాగుతోంది. సముద్రంలోకి 10.20 లక్షల క్యూసెక్కుల మిగులు జలాలను విడుదల చేస్తున్నారు.

అణు బ్లాక్‌మెయిల్‌కు భారత్ భయపడదు:సీడీఎస్ అనిల్ చౌహాన్

సెప్టెంబర్ 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భవిష్యత్తులో యుద్ధాల స్వభావం పూర్తిగా మారిపోనుందని చీఫ్ ఆఫ్ డిఫెన్స్ స్టాఫ్ జనరల్ అనిల్ చౌహాన్ అన్నారు. భవిష్యత్తులో అణు బెదిరింపులు, రేడియో ధార్మిక పదార్థాల ప్రయోగాలు వంటి వాటిని ప్రచంచదేశాలు యుద్ధతంత్రాలుగా వినియోగించే అవకాశం ఉందన్నారు. అలాంటివాటిని ఎదుర్కోవాలంటే అణ్వాయుధాల నుంచి వచ్చే రేడియో ధార్మిక కాలుష్యంతో డీల్ చేయడంపై భారత్లో శిక్షణనివ్వాల్సిన అవసరముందని అభిప్రాయం వ్యక్తంచేశారు.

ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో భారత్ అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. మిలిటరీ నర్సింగ్ సర్వీసెస్ 100 ఏళ్ల ఆవిర్భావ దినోత్సవంలో ప్రసంగిస్తూ.. ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. భవిష్యత్తులో ఇతరదేశాల నుంచి వచ్చే అణు బెదిరింపులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడాలంటే భారత్ అన్నిరకాలుగా సిద్ధంగా ఉండాలని అనిల్ చౌహాన్ అన్నారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో కూడా ప్రధాని మోదీ తమతో మాట్లాడుతూ.. భారత్ అణు బెదిరింపులకు ఎన్నడూ భయపడకూడదని చెప్పినట్లు అనిల్ చౌహాన్ తెలిపారు. అందుకు అనుగుణంగా దేశంలో రక్షణ వ్యవస్థను, ఆయుధ సంపత్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవాలని సూచించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు భారీగా అణ్వాయుధాల తయారీని చేపడుతున్నాయన్నారు. 1926లో స్థాపించిన మిలిటరీ నర్సింగ్ సర్వీస్ వందేళ్లుగా దేశ సైన్యానికి అందిస్తున్న సేవలను అనిల్ చౌహాన్ కొనియాడారు. సైనికులు యుద్ధాల్లో ఉన్నా, సముద్రాలపై ఓడల్లో ఉన్నా, నర్సింగ్ సిబ్బంది అన్ని అడ్డంకులకు ఎదురెళ్తూ వారిని కాపాడుతున్నారని అన్నారు.

దిల్లీ వెళ్లిన సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి నారా లోకేశ్ దిల్లీ బయలుదేరి వెళ్లారు. విశాఖలో నవంబర్ 14, 15 తేదీల్లో సీఐఐతో కలిసి నిర్వహించనున్న పెట్టుబడుల సదస్సుకు పారిశ్రామిక వేత్తలను వీరు ఆహ్వానించనున్నారు.

దిల్లీలో భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య(సీఐఐ) ఆధ్వర్యంలో పారిశ్రామికవేత్తలతో సదస్సు జరుగనుంది. సాయంత్రం ఐటీసీ మౌర్యలో జరిగే సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు కర్టెన్ రైజర్ కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు, లోకేశ్ పాల్గొననున్నారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షా, నిర్మలా సీతారామన్తోనూ సీఎం భేటీ కానున్నారు.

తల్లిని గుర్తు తెచ్చుకుని కన్నీళ్లు పెట్టుకున్న డీజీపీ జితేందర్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): డీజీపీ జితేందర్ పదవీ విరమణ కార్యక్రమాన్ని తెలంగాణ పోలీసు అకాడమీలో ఘనంగా నిర్వహించారు. పోలీసుల నుంచి ఆయన గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జితేందర్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో సైబర్ క్రైమ్, నార్కోటిక్స్పై కఠిన చర్యలు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు.

పోలీసు శాఖలో ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులను భర్తీ చేసినట్లు తెలిపారు. కొన్ని సమస్యలను మానవతా కోణంలో పరిష్కరించామని.. బాధితులకు అండగా ఉండేందుకు పోలీసు శాఖ ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందని వివరించారు. "డీజీపీగా అవకాశం కల్పించినందుకు ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు. గత 15 నెలల్లో శాంతి భద్రతలను అదుపులోకి తీసుకువచ్చాం. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా క్రైమ్ రేట్ తగ్గించడానికి అనేక చర్యలు చేపట్టాం. జాతీయ స్థాయిలో తెలంగాణ పోలీసుకు మంచి గుర్తింపు వచ్చింది. నార్కోటిక్స్, సైబర్ క్రైమ్లతో నిరంతరం యుద్ధం చేస్తున్నాం. బెట్టింగ్ మాఫియాపై లోతుగా దర్యాప్తు చేపట్టాం. దేశవ్యాప్తంగా అనేక చోట్ల సోదాలు నిర్వహించి నిందితులను అరెస్ట్ చేశాం. ఇండియా జస్టిస్ రిపోర్ట్ ప్రకారం తెలంగాణ మొదటి స్థానంలో ఉంది. నేరాల ఛేదనలో టెక్నాలజీ చాలా కీలకం" అని జితేందర్ అన్నారు. ఉద్యోగ రీత్యా కుటుంబానికి, బంధువులకు దూరంగా ఉండాల్సి వచ్చిందని జితేందర్ పేర్కొన్నారు. తాను తల్లి, తండ్రి ఇద్దరినీ కోల్పోవడం చాలా బాధ కలిగించిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా తన తల్లిని గుర్తు తెచ్చుకుని ఆయన కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. ఈ వీడ్కోలు కార్యక్రమానికి కొత్త డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు.

స్కూటీపై మైనర్లు.. కాన్వాయ్ ఆపి మందలించిన మంత్రి అనిత

విజయనగరం, సెప్టెంబర్ 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): స్కూటీ నడుపుతున్న ఇద్దరు మైనర్ బాలురను ఏపీ హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత సుతిమెత్తగా మందలించారు.

విజయనగరం జిల్లాలో పర్యటిస్తున్న ఆమె.. చింతలవలస 5వ బెటాలియన్ సమీపంలో వేగంగా స్కూటీ నడుపుతున్న ఇద్దరు బాలురను గమనించారు. తన కాన్వాయ్ ఆపి వారితో మాట్లాడారు. బాలుర వివరాలు అడిగి తెలుసుకుని తల్లిదండ్రులకు సమాచారం అందించాలని పోలీసులను మంత్రి ఆదేశించారు. మైనర్లకు వాహనాలు ఇవ్వడం చట్టరీత్యా నేరమని ఈ సందర్భంగా అనిత చెప్పారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'ఓజీ'.. అభిమానులకు పవన్ ఇచ్చిన ట్రీట్:చిరంజీవి

పవన్ కల్యాణ్ నటించిన 'ఓజీ' సినిమాను మెగా కుటుంబమంతా కలిసి వీక్షించిన విషయం తెలిసిందే. సినిమా చూసిన అనంతరం అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి ఈ సినిమాపై పూర్తి రివ్యూ ఇచ్చారు. తన అభిమానులకు కావాల్సిన వినోదాల విందును పవన్ ఈ సినిమాతో ఇచ్చారని తెలిపారు. కుటుంబంతో పాటు, 'ఓజీ' మూవీ యూనిట్తో కలిసి థియేటర్లో దిగిన ఫొటోలను చిరంజీవి పంచుకున్నారు. "నా కుటుంబంతో కలిసి ఓజీ చూశాను. చిత్రంలోని ప్రతి అంశాన్ని పూర్తిగా ఆస్వాదించాను. హాలీవుడ్ ప్రమాణాలకు తగినట్లు ఈ సినిమాను అద్భుతంగా నిర్మించారు. అండర్ వరల్డ్ గ్యాంగ్ స్టర్ చిత్రమిది. భావోద్వేగాలకు లోటులేకుండా రూపొందించారు. ప్రారంభసన్నివేశం నుంచి క్లైమాక్స్ వరకూ ప్రతి సన్నివేశాన్ని దర్శకుడు సుజీత్ అసాధారణరీతిలో రూపొందించాడు. పవన్ కల్యాణ్ను తెరపై ఇలా చూడడం చాలా గర్వంగా అనిపించింది. తన ప్రత్యేక ఆకర్షణతో సినిమాను నిలబెట్టాడు. ఎన్నో రోజులుగా ఎదురుచూస్తోన్న అభిమానులకు 'ఓజీ'తో సరైన విందు ఇచ్చాడు. తమన్ ఈ చిత్రానికి ఆత్మతో సమానం. విజువల్స్ అద్భుతంగా ఉన్నాయి. చిత్రబృందానికి నా అభినందనలు" అని చిరు తన పోస్ట్లో రాసుకొచ్చారు. ఇక ఈ సినిమా విడుదలైన నాడు కూడా చిరంజీవి పోస్ట్ పెట్టిన విషయం తెలిసిందే. పవన్ కల్యాణ్ను అందరూ 'ఓజాస్ గంభీర'గా సెలబ్రేట్ చేసుకుంటుంటే ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. తమన్ సంగీతం అద్భుతంగా ఉందని ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

ఆస్ట్రేలియాతో వన్డే సిరీస్.. హార్దిక్ పాండ్య దూరం!

ఆసియా కప్ గెలిచి జోష్ మీదున్న టీమిండియా.. అక్టోబర్ 19 నుంచి ఆస్ట్రేలియాలో పర్యటించనుంది. ఇందులో భాగంగా మూడు వన్డేలు, అయిదు టీ20 మ్యాచ్లు ఆడనుంది. టీ20 మ్యాచ్లు అక్టోబర్ 29 నుంచి నవంబర్ 8 వరకు జరగనున్నాయి. అయితే వన్డే మ్యాచ్లకు టీమ్ ఇండియా ఆల్రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్య దూరం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆసియా కప్లో గాయపడిన పాండ్య.. ఫైనల్లో పాక్తో జరిగిన మ్యాచ్ లోనూ ఆడని విషయం తెలిసిందే.ఎడమ కాలి తొడ కండరానికి గాయం కావడం వల్ల పాండ్య ప్రస్తుతం పూర్తి ఫిట్గా లేడు. అతడు కోలుకోవడానికి దాదాపు నాలుగు వారాల సమయం పట్టొచ్చనే వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. అయిదు టీ20ల సిరీస్లో మాత్రం ఆడే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఈవిషయమై ఇప్పటివరకైతే ఎలాంటి అధికారిక సమాచారమూ వెలువడలేదు. ఆసియా కప్ లో టీమ్ఇండియా విజయంలో హార్దిక్ పాండ్య కీలకపాత్ర పోషించాడు. జస్ప్రీత్ బుమ్రాతో కలిసి కొత్త బంతిని పంచుకున్నాడు. అలాగే మిడిల్ఆర్డర్లో బ్యాటింగ్లోనూ కీలకమైన పరుగులు చేశాడు. అయితే సూపర్4లో శ్రీలంకతో మ్యాచ్ సందర్భంగా అతడు గాయానికి గురయ్యాడు. దీంతో అతడు ఆ మ్యాచ్లో కేవలం ఒక ఓవర్ మాత్రమే బౌలింగ్ చేశాడు. తర్వాత మైదానాన్ని వీడాడు. తాను సంధించిన ఆరు బంతుల్లోనే ఒక వికెట్ తీసుకున్నాడు. చివరికి ఆ మ్యాచ్ సూపర్వర్ వరకు వెళ్లి, భారత్ విజేతగా నిలిచిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ ఆస్ట్రేలియా టూర్తోనే టీమ్ ఇండియా స్టార్ బ్యాటర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లి వన్డేల్లో పునరాగమనం చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వీరిద్దరూ ఇప్పటికే టీ20లు, టెస్ట్ క్రికెట్కు తమ రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.

ఆరోగ్యం

పాలకూర ఎంతో మంచిది, కానీ వీరు తింటే వచ్చే సమస్యలు అన్నీ ఇన్నీ కావు

ఆకుకూరల్లో ఎన్నో రకాలు ఉంటాయి. అందులో పాలకూర కూడా ఒకటి. ఈ పాలకూరని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. అయితే, కొంతమంది ఈ పాలకూరని తినకపోవడమే మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

వారంలో రెండు, మూడు రోజులైనా ఆకుకూరల్ని మన డైట్లో చేర్చుకోవాలని చెబుతారు. వీటిలోని పోషకాలు, ఫైబర్ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుందని.. అందుకే కచ్చితంగా తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు. అందుకే, ఆకుకూరల్ని తీసుకుంటారు. వీటితో రకరకాలుగా కూరలు వండి పెడతారు. ఇందులో పాలకూర కూడా ఒకటి. తోటకూర తర్వాత పాలకూర అంత పాపులర్.. ఆకుకూరల్లో మొదటగా తోటకూర తీసుకుంటే పాలకూరని అంతే ఎక్కువగా వాడతారు. వీటిని కూరలా, పప్పులో వేసి, ఫ్యూరీలా చేసి కూరలు వండుతారు. ఇక పాలకూరలోని పోషకాల కారణంగా కచ్చితంగా తినాలని చెబుతారు. పాలకూరలో విటమిన్స్, పీచు పదార్థాలు, కాల్షియం ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా మన రోజువారీ అవసరాలకి హెల్ప్ చేస్తాయి. కాబట్టి, వారంలో ఒకట్రెండు సార్లైనా పాలకూరని తీసుకోవాలని చెబుతారు. వీటితో పాటు విటమిన్ ఎ, సి, కె, మెగ్నీషియం, ఐరన్ బాబోయ్ చెప్పుకుంటూ పోతే లిస్ట్ చాలా పెద్దగానే ఉంటుంది. అయితే, ఇవన్నీ బాగానే ఉన్నా కొంతమంది ఈ పాలకూరని తినకపోడమే మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల వారికి సమస్యలొస్తాయని సూచిస్తున్నారు. అదెవరికో తెలుసుకోండి.

కిడ్నీ సమస్యలు

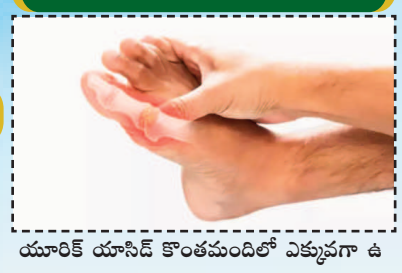
పాలకూరలో ఆక్సాలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లో కాల్షియంతో బంధించి రాళ్లను ఏర్పరుస్తుంది. కాబట్టి, ఆల్రెడీ ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు తినకపోవడమే మంచిది. ఈ విషయంలో కూడా ముందుగా డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి. కారణం.. కొంతమందికి సమస్య తక్కువగా ఉంటుంది. వారు అప్పుడప్పుడు కాస్తా తినొచ్చు. కానీ, తక్కువ మోతాదులోనే.. తినే ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఇక ఇందులో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీ ప్రాబ్లమ్స్ ఉన్నవారికి అసలు మంచిది కాదు. తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

రక్తాన్ని పల్చన చేసే మందులు వాడే వారు

కొంతమందికి రక్తం ఎక్కువగా మందంగా ఉంటుంది. దీంతో

ఆరోగ్య సమస్యలొస్తాయి. అలాంటివారు రక్తాన్ని పల్చగా చేసేందుకు మందులు వాడతారు. అలాంటివారు ఈ పాలకూర తీసుకోకపోవడమే మంచిది. పాలకూరలో ఎక్కువగా విటమిన్ కె1 ఉంటుంది. ఇది రక్తాన్ని పల్చబడడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ఉన్నవారికి



యూరిక్ యాసిడ్ కొంతమందిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల గౌట్ వంటి సమస్యలొస్తాయి. అలాంటి వారు పాలకూరకి దూరంగా ఉండడ మంచిది. కారణం పాలకూరలో ప్యూరిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బాడీలో మరింతగా యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యని పెంచుతుంది. చలికాలం ఇది మరింత నొప్పులకి కారణవ-ుతుంది.

అవాయిడ్ చేయడమే బెటర్

ఐరన్ శాతం ఎక్కువగా ఉన్నవారికి

పాలకూర ఐరన్కి గొప్ప సోర్స్. ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నవారు పాలకూరని తినమని సజెస్ట్ చేస్తారు. అయితే, ఆల్రెడీ బాడీలో ఐరన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి పాలకూర మంచిది కాదు. దీంతో ఐరన్ పెరిగి లివర్, హార్ట్ ప్రాబ్లమ్స్కి దారి తీస్తుంది. కాబట్టి, సమస్యని పెంచుకోవద్దు.

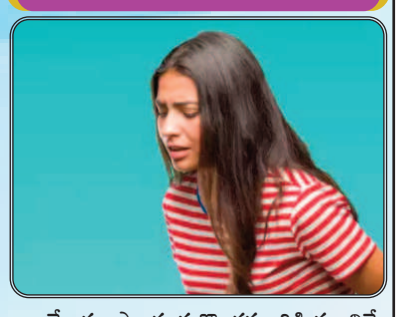
అలర్జీ ఉన్నవారు

కొంతమందికి పాలకూర పడదు. తిన్నవెంటనే అలర్జీ వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇది ఎలా అయినా మీరు గమనించొచ్చు. పాలకూర తిన్నప్పుడు దురద, కణుతులు, కురుపులు రావడం లేదా అరగకపోవడం.. ఈ సమస్యలున్నవారు కూడా పాలకూరని అవాయిడ్ చేయడం మంచిది. దీంతో సమస్యని దూరం చేసుకోవచ్చు.

నెలల వయసున్న పిల్లలకి

పాలకూరలో ఎక్కువగా నైట్రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి చిన్న పిల్లలు తీసుకోవడం మంచిది కాదు. మరీ ముఖ్యంగా 4 నెలల వయసు కంటే తక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ పాలకూరని తినిపిస్తే మెథెమోగ్లోబినియా అనే సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉందట. కాబట్టి, ఈ పాలకూరకి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఎక్కువగా తింటే



అంతేకాదు, పాలకూర కొంతమందికి మంచిదే అయినప్పటికీ.. మోతాదులో మాత్రమే తినాలి.. ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్, తిమ్మిరి, కడుపునొప్పి, రక్తపోటు తగ్గడం, వణుకు, మూర్ఛ, వాంతులు, పల్స్ తగ్గడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. కాబట్టి, ఏ ఫుడ్ అయినా మోతాదులో తినడం మంచిది.

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.