ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్
1
RNI No: APTEL/2023/87888
శనివారం
01 నవంబర్ 2025

మొంథా తుపానుతో ఆస్తి, ప్రాణ నష్టం లేకుండా చేశాం:చంద్రబాబు

అమరావతి, నవంబర్1, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మొంథా తుపాను కారణంగా ఆస్తి, ప్రాణ నష్టం లేకుండా చేశామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. మొంథా తుపానులో ఉత్తమ సేవలందించిన వారి కోసం సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో అభినందన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

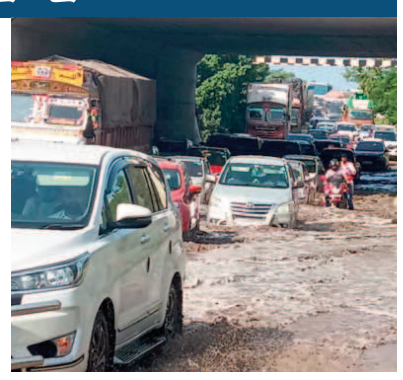
పలువురిని సైక్లోన్ మొంథా ఫైటర్లుగా గౌరవిస్తూ సర్టిఫికెట్లు, జ్ఞాపికలు ప్రదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. "తుపానుపై సమాచారాన్ని ముందుగానే ఇచ్చి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాం. పర్చూరు వాగులో కొట్టుకుపోతున్న వ్యక్తిని డ్రోన్ ద్వారా గుర్తించి కాపాడాం. ప్రార్థనా మందిరం చుట్టూ వరద నీరు వస్తే 15 మందిని కాపాడాం. వరద నీటిని తొలగించే పనులు వేగంగా జరిగాయి. సాంకేతికతతో పాటు అధికార యంత్రాంగం, ప్రజాప్రతినిధులు సహకరించారు. రాష్ట్రానికి రెండు సమస్యలు.. రాయలసీమ కరవు, కోస్తాంధ్రకు తుపాన్లు. సమర్థ నీటి నిర్వహణ, ప్రాజెక్టుల నిర్మాణంతో రాయలసీమలో కరవు లేకుండా చేశాం. ఈసారి మొంథా తుపానుపై అధికారులతో బృందం సిద్ధం చేశాం. వారికి సాంకేతిక సపోర్టు ఇచ్చాం. అద్భుతంగా పనిచేశారు. పరిస్థితిని సమీక్షించి రియల్ టైమ్లోనే హెచ్చరికలు పంపాం. వర్ష ప్రభావం, గాలుల తీవ్రతను టెక్నాలజీతో పర్యవేక్షించాం. ముందస్తు జాగ్రత్తలు, హెచ్చరికలు పంపి ఆస్తి, ప్రాణ నష్టం జరగకుండా చూశాం అని తెలిపారు.

మియాపూర్‌లో ఐదంతస్తుల అక్రమ నిర్మాణం.. హైడ్రా కూల్చివేత

హైదరాబాద్, నవంబర్ 1, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మియాపూర్లోని సర్వే నంబర్ 100లో వెలిసిన భారీ అక్రమ నిర్మాణ కూల్చివేతను హైడ్రా చేపట్టింది. సర్వే నంబర్లు మార్చి అక్రమ నిర్మాణం జరిపారంటూ హైడ్రాకు స్థానికులు ఫిర్యాదు చేశారు. హెచ్ఎండీఏ ఫెన్సింగ్ తొలగించి నిర్మాణదారులు అక్రమ నిర్మాణం చేపట్టారు. అక్రమ నిర్మాణాన్ని తొలగించేందుకు హెచ్ఎండీఏ, హైడ్రా అధికారులు ఇవాళ ఉదయం రంగంలోకి దిగారు. దీంతో అక్కడ భారీగా పోలీసులు మోహరించారు.

హైదరాబాద్-విజయవాడ హైవేపై భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్

నల్గొండ, అక్టోబర్ 31, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): చిట్యాల వద్ద హైదరాబాద్-విజయవాడ హైవేపై వాహనాల రద్దీ నెలకొంది. ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు చిట్యాల రైలు వంతెన కింద వరద నీరు భారీగా చేరింది. దీంతో హైదరాబాద్ నుంచి నార్కట్పల్లి వైపు వాహనాలు నెమ్మదిగా కదులుతున్నాయి. పెద్దకాపర్తి నుంచి చిట్యాల వరకు 5 కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు నిలిచాయి. దీంతో వాహనదారులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అధికారులు స్పందించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.



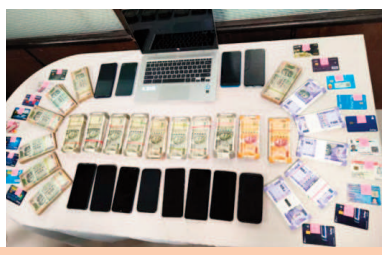
తల నరికి, చేతుల వేళ్లు తొలగించి.. మహిళ దారుణ హత్య

నవీపేట, నవంబర్ 1, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నిజామాబాద్ జిల్లా నవీపేట మండలం మిట్టాపూర్ శివారులో గుర్తుతెలియని మహిళ దారుణ హత్యకు గురైంది. మృతదేహానికి తల లేదు, చేతుల వేళ్లు సగం వరకు తెగి ఉన్నాయి. మహిళ మృతదేహాన్ని బాసర ప్రధాన రహదారి పక్కన స్థానికులు గుర్తించి పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. దీంతో వారు సంఘటనా స్థలికి చేరుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. మహిళ వయసు 30 నుంచి 40 ఏళ్ల మధ్య ఉంటుందని పోలీసులు తెలిపారు. మృతదేహం వివస్త్రగా ఉండటంతో అత్యాచారం చేసి హత్య చేసినట్లు అనుమానిస్తున్నారు. వేరే ప్రాంతంలో చంపి ఇక్కడ పడేశారని అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఘటనా స్థలాన్ని పోలీసు కమిషనర్ సాయి చైతన్య పరిశీలించారు. క్లూస్ టీమ్ ఆధారాలు సేకరించారు. ఈ మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

మహిళా న్యాయవాదికి సైబర్ ముఠా టోకరా..

రూ.52 లక్షలు కొల్లగొట్టిన నేరస్థులు

అమరావతి, నవంబర్ 1, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మోసాలకు పాల్పడుతున్న అంతర్రాష్ట్ర సైబర్ ముఠాను ఏపీ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఇటీవల మహిళా న్యాయవాదికి ఈ ముఠా సభ్యులు ఫోన్ చేశారు. అమెరికాలో ఉన్న ఆమె కుమారులు ఆర్థిక నేరాలకు పాల్పడ్డారంటూ డిజిటల్ అరెస్టు పేరుతో బెదిరించారు. ఆమె వద్ద నుంచి రూ.52 లక్షలు తీసుకున్నారు. ఈ ఘటనపై బాధితురాలు ఏలూరు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో మూడు బృందాలు రంగంలోకి దిగాయి. యూపీ, ఢిల్లీ, మహారాష్ట్రలో 8 మంది ముఠా సభ్యులను అరెస్టు చేశారు. కీలక సూత్రధారులు బంగ్లాదేశ్‌కు పారిపోయారు. ఈ సైబర్ ముఠా దేశంలో రూ.100 కోట్లకు పైగా స్వాహా చేసినట్లు ప్రాథమిక సమాచారం.



సమయపాలన పాటించని సిబ్బందిపై మంత్రి తుమ్మల ఆగ్రహం

హైదరాబాద్, నవంబర్ 1, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్లో మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు శనివారం ఉదయం ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టారు. సమయపాలన పాటించని సిబ్బందిపై మంత్రి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. భవనాల నిర్వహణ సరిగా లేకపోవడం పై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. క్రమశిక్షణ పాటించని అధికారులపై చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

దేశంలో మొదటి దారిద్ర్య రహిత రాష్ట్రంగా కేరళ

నవంబర్ 1, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దారిద్ర్య రహిత రాష్ట్రంగా కేరళ అవతరించినట్లు ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పినరయి విజయన్ ప్రకటించారు. దేశంలో అత్యంత దుర్భర పేదరికాన్ని నిర్మూలించిన తొలి రాష్ట్రంగా గుర్తింపు పొందిందన్నారు. కేరళ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు 21,263 మందికి మొదటిసారిగా రేషన్ కార్డులు, ఆధార్, పెన్షన్లు వంటి ముఖ్యమైన పత్రాలు మంజూరుచేసిందని తెలిపారు. 4,394 కుటుంబాలకు జీవనోపాధి ప్రాజెక్టుల ద్వారా పని కల్పించామన్నారు. ప్రజలందరికీ సమాన హక్కులు నివాసం, విద్య, వైద్యం అందుతున్నట్లు తెలిపారు. దీనివల్ల రాష్ట్రం అత్యంత దుర్భర పేదరికం నుంచి బయటపడిందని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. కాగా కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని ప్రతిపక్షాలు పినరయి విజయన్ ప్రకటనను తప్పుబట్టాయి. ప్రభుత్వం తప్పుడు ప్రకటనలతో ప్రజలను మోసం చేస్తోందని విమర్శించాయి. ప్రతిపక్ష నేత సతీశన్ అసెంబ్లీలో మాట్లాడుతూ.. ముఖ్యమంత్రి చేసిన ప్రకటన భారీ మోసం అని విమర్శించారు. ప్రభుత్వ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తూ ప్రతిపక్ష నేతలు సభ నుంచి వాకౌట్ చేశారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

అలాంటి ఘటనతో ఇండస్ట్రీకి చెడ్డపేరు: 'కరూర్ తొక్కిసలాట' పై అజిత్

కుమార్ అన్నారు. తాజాగా ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తన వ్యక్తిగత విషయాలు, కెరీర్ గురించి పంచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల తమిళనాడులో చోటుచేసుకున్న కరూర్ తొక్కిసలాట ఘటనపైనా ఆయన స్పందించారు. దీనికి విజయ్ మాత్రమే కాదని అందరూ బాధ్యులేనన్నారు. "ఎవరినీ తక్కువ చేయడం నా ఉద్దేశం కాదు.. కానీ, ఇలాంటి సంఘటనలు ఈ మధ్య కాలంలో ఎక్కువయ్యాయి. దీనికి మనందరం కూడా బాధ్యులమే. ముఖ్యంగా మీడియా వీటిపై అవగాహన కలిగించాలి. ఇలాంటి గందరగోళ పరిస్థితులు కేవలం సినీతారల సభల్లోనే ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. క్రికెట్ మ్యాచ్ చూడడం కోసం లక్షలమంది వెళ్తారు. వారంతా సురక్షితంగా వస్తారు. కానీ, థియేటర్లో మాత్రం పరిస్థితి వేరుగా ఉంటోంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది? దీనివల్ల ఇండస్ట్రీకి చెడ్డ పేరు వస్తుంది" అని అన్నారు.

అందరి జీవితాలు రిస్క్ పడతాయి..

"నా పిల్లలు వాళ్ల స్కూల్ దగ్గరికి రావాలని కోరతారు. కానీ, ఒక్కరోజు కూడా వాళ్లను డ్రాప్ చేయడానికి వెళ్లలేదు. ఎందుకంటే నేను కారు డ్రైవ్ చేసుకుంటూ వెళ్తే కనీసం 50, 60 మంది బైక్పై నన్ను ఫాలో అవుతారు. ఫొటో కావాలని అడుగుతారు. అభిమానుల చర్యల వల్ల ఒక్కోసారి అందరి జీవితాలు రిస్కో పడుతాయి. కారులో నుంచి ఫొటోలు ఇచ్చినప్పుడు నా చేతికి గాయాలైన సందర్భాలు ఎన్నో ఉన్నాయి" అని నటుడు గుర్తుచేసుకున్నారు. తన కెరీర్, వ్యక్తిగత జీవితం గురించి అజిత్ మాట్లాడుతూ.. "నేను ఇప్పటికీ ప్రతి సినిమాను నా మొదటి చిత్రంలానే భావిస్తాను. నాకు బ్లాక్బస్టర్ విజయాలు వచ్చినప్పటికీ వాటి గురించి ఆలోచించను. మొదటి సినిమా కోసం ఆ రోజు దర్శక నిర్మాతలు నన్ను 100 రోజుల కాల్షీట్ అడిగారు.. నేను వాళ్లకు 33 సంవత్సరాల నుంచి డేట్స్ ఇస్తూనే ఉన్నాను. నన్ను ఇంతగా సపోర్ట్ చేస్తున్నందుకు అభిమానులకు రుణపడి ఉంటాను. నా భార్య సపోర్ట్ లేకపోతే నేను ఈ స్థాయిలో ఉండేవాడిని కాదు" అని తెలిపారు.

ఆ వార్తలు చూసి షాకయ్యా..

2021లో తమిళనాడు ఎన్నికల సమయంలో తనపై వచ్చిన ఒక వార్త గురించి అజిత్ మాట్లాడారు. ఓటు హక్కు వినియోగించుకునేందుకు వచ్చిన ఓ అభిమానిపై ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారని అప్పట్లో ఒక వార్త వైరల్ అయింది. దానిపై అజిత్ స్పష్టతనిచ్చారు. "నేను ఓటు హక్కు వినియోగించుకునేందుకు షాలినితో కలిసి వెళ్లాను. అక్కడికి వచ్చిన సెలబ్రిటీలందరినీ క్యూ లైన్లో ఉన్న ఓ వ్యక్తి ఫొటోలు తీస్తున్నాడు. ఆ పోలింగ్ కేంద్రంలో ఫోన్లు ఉపయోగించడానికి వీల్లేదు అని బోర్డులు పెట్టారు. ఆయన అవేవీ పట్టించుకోకుండా అందరినీ ఫొటోలు తీస్తున్నాడు. చెప్పినా వినకపోవడంతో అతడి ఫోన్ తీసుకొని సిబ్బందికి ఇచ్చాను. దానికి సంబంధించిన వీడియో వైరల్ అయింది. అందరూ నేను అభిమానిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశానని నెగెటివ్గా రాశారు. ఆ వార్తలు చూసి షాకయ్యాను" అని 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

దీప్తి.. నాతో మాట్లాడుతూనే ఉండు ప్లీజ్ :జెమీమా రోడ్రిగ్స్

మహిళల వన్డే ప్రపంచ కప్ సెమీస్ లో ఆసీస్పై భారత ప్లేయర్ జెమీమా రోడ్రిగ్స్ సంచలన ఇన్నింగ్స్ ఆడింది. భారీ లక్ష్య ఛేదనలో జెమీమా కీలక పాత్ర పోషించింది. కెప్టెన్ హర్మన్ ప్రీత్ (89) ఔటైనా సరే.. చివరివరకూ క్రీజ్లో ఉండి మ్యాచ్ను గెలిపించింది. దీంతో మైదానంలోనే కన్నీళ్లు పెట్టుకున్న జెమీమా వీడియోలు నెట్టింట వైరల్గా మారాయి. ఇక డ్రెస్సింగ్ రూమ్లోనూ జెమీమా చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆకట్టుకున్నాయి. ఒక దశలో తాను బ్యాటింగ్ చేయడం కూడా కష్టంగా మారిందని.. ఆ సమయంలో సహచర బ్యాటర్ దీప్తి శర్మను మాట్లాడిస్తూనే ఉండమని చెప్పినట్లు జెమీమా గుర్తు చేసుకుంది. "నేను 85 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోరుతో ఉన్నప్పుడు అప్పటికే చాలా అలసిపోయా. దీంతో దీప్తిశర్మకు ఒకటే చెప్పా. 'ప్లీజ్ దీప్తి.. నాతో మాట్లాడుతూనే ఉండు. లేకపోతే నేను స్కోర్ చేయలేను' అని అడిగా. అక్కడినుంచి ప్రతి బంతికి దీప్తి వచ్చి నాతో మాట్లాడేది. నన్ను ఉత్సాహపరిచేది. నా పరుగు కోసం తన వికెట్ను కూడా త్యాగం చేసింది. పెవిలియన్కు వెళ్తూ కూడా 'ఏం కంగారు వద్దు. నువ్వు మ్యాచ్ను ఫినిష్ చేయాలి' అని చెప్పింది. ఇలాంటి పార్టనర్షిప్లు లేకపోతే భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించడం చాలా కష్టం. దీప్తి, రిచా, అమన్ ఆఖర్లో ఆడిన ఇన్నింగ్స్ కూడా చాలా కీలకం. హర్మన్తో కలిసి గొప్ప భాగస్వామ్యం నిర్మించడం బాగుంది. గతంలో వికెట్లు పడిపోయే కొద్దీ మ్యాచ్ను చేజార్చుకొనేవాళ్లం. ఇప్పుడు టీమిండియా మారిపోయిందని నిరూపించాం" అని జెమీమా వ్యాఖ్యానించింది.

మన బాధ్యత పూర్తి కాలేదు..

"ఆస్ట్రేలియాపై సెమీస్ లో విజయం సాధించాం. అయితే, ఇక్కడితో మన పని పూర్తి కాలేదు. మరో మ్యాచ్లో విజృంభించాలి. అప్పుడే సగర్వంగా టైటిల్ను అందుకోగలం. అప్పటివరకు మనం విశ్రమించకూడదు" అని జెమీమా వెల్లడించింది. ఆదివారం జరిగే మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో దక్షిణాఫ్రికాతో టీమ్ ఇండియా తలపడనుంది.

ఆరోగ్యం

నిద్రపోయే ముందు రెండంటే రెండు కివీలు తింటే

కొలెస్ట్రాల్, బరువు తగ్గడమే కాదు, ఇంకెన్నో సమస్యలు దూరమవుతాయట

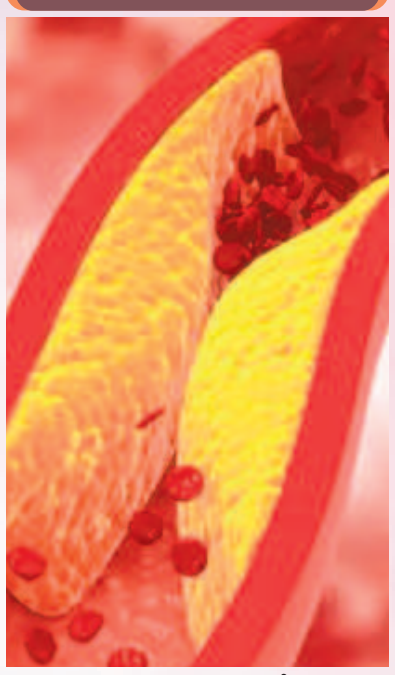
పండ్లు అనగానే అరటిపండ్లు, ఆపిల్స్, ద్రాక్ష ఇలాంటి పండ్ల గురించే ఎక్కువగా మాట్లాడుకుంటారు. కానీ, మనం ఎక్కువగా తీసుకోని పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో హెల్ప్ చేసా-్తయి. అలాంటివాటిలో కివీ ఒకటి. వీటిని తీసుకుంటే ఏయే లాభాలుంటాయో తెలుసుకోండి.

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

బ్లడ్ షుగర్

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

కొలెస్ట్రాల్

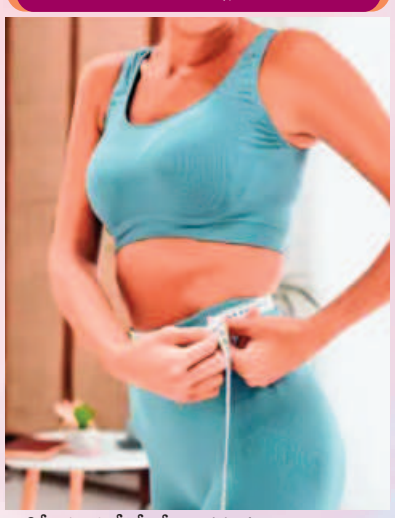


కివీ పండ్లల కెరోటినాయిడ్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గిస్తాయి. బాడీలో ఫ్యాట్ పెరిగితే చాలా సమస్యలు వస్తాయి. అయితే, ఈ పండ్లు తినడం వల్ల ఫ్యాట్ వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని దూరం చేయొచ్చు. దీంతో పాటు ఇన్ఫ్లమేషన్ని కూడా తగ్గించొచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలు

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

బరువు తగ్గడం



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

మిరాకిల్ స్లీప్ ఫ్రూట్

కొంతమంది హెల్త్ ఎక్స్పర్ట్స్ 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 రిలాక్స్గా ఫీల్ అవుతారు. అదే విధంగా, ఈ పండు తింటే నిద్రకి హెల్ప్ చేసే మెలటోనిన్ కూడా అందుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు వీటిని తినడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగ్గా మార-ుతుంది. హాయిగా నిద్రపోతారు. కివీలోని విటమిన్ సి, పాలీఫెనాల్స్, 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 పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.