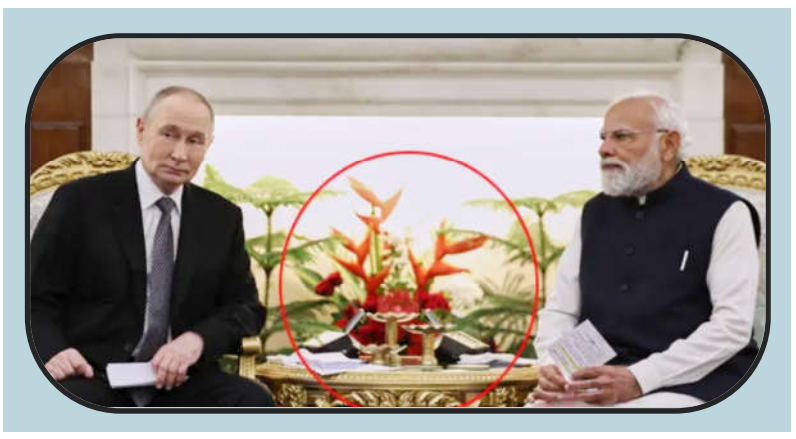
ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్
1
RNI No: APTEL/2023/87888
శనివారం
06 డిసెంబర్ 2025



మోదీ, పుతిన్ మధ్యలో ఓ మొక్క.. దాని స్పెషాలిటీ ఏంటంటే?

డిసెంబర్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):భారత పర్యటనకు వచ్చిన రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్, ప్రధాని మోదీ మధ్య శుక్రవారం హైదరాబాద్ హౌస్లో ద్వైపాక్షిక భేటీ జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. వీరి భేటీ సమయంలో ఇరు దేశాధినేతల మధ్యలో ప్రత్యేకంగా కన్పించిన ఓ మొక్క అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఎరుపు, పసుపు రంగులతో ఉన్న ఆ మొక్క పేరేంటీ? దాని ప్రత్యేకతలను తెలుసుకునేందుకు నెటిజన్లు గూగుల్ను తెగ వెతికేస్తున్నారు. మరి ఆ మొక్క ఏంటో తెలుసా..? దీని పేరు హెలికోనియా. సానుకూల శక్తికి సూచికగా దీన్ని పేర్కొంటారట.

వృద్ధి, శ్రేయస్సు, సమతుల్యత, సామరస్యాలతో పాటు కొత్త ఆరంభాలు, ముందడుగులకు శుభపరిణామంగా ఈ మొక్కను భావిస్తారు. అయితే, దీన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా ఏర్పాటుచేశారా? లేదా యాదృచ్ఛికంగా జరిగిందో తెలియదు కానీ.. ప్రస్తుతం ఈ మొక్క గురించి నెట్టింట చర్చ మొదలైంది. అంతేకాదు బలమైన సందేశాన్ని ఇచ్చినట్లయ్యింది. సాధారణంగా అత్యున్నతస్థాయి దౌత్య సమావేశాల కోసం సిద్ధం చేసే గదుల్లో ఏ వస్తువైనా సరే యాదృచ్ఛికంగా ఉంచరు. పూలు, రంగులు, సీటింగ్ అరేంజ్మెంట్, బ్యాక్గ్రౌండ్ వంటివి పక్కాగా ఉండేలా చూసుకుంటారు. అందువల్ల, భారత్, రష్యా మధ్య స్నేహ బంధానికి, ద్వైపాక్షిక సహకార పురోగతికి ప్రతీకగా హెలికోనియా మొక్కను ఏర్పాటుచేసి ఉంటారని నెటిజన్లు భావిస్తున్నారు.

11 నుంచి అటల్-మోదీ సుపరిపాలన యాత్ర

విజయవాడ, డిసెంబర్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఈ నెల 11 నుంచి 25 వరకు భాజపా ఆధ్వర్యంలో అటల్-మోదీ సుపరిపాలన యాత్ర చేపట్టనున్నారు. యాత్రకు సంబంధించిన కరపత్రాలు, ఇతర ప్రచార సామగ్రిని రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్, కేంద్ర మంత్రి శ్రీనివాస వర్మ తదితరులు ఆవిష్కరించారు. "అటల్ ఆశయం.. మోదీతో సుసాధ్యం" పేరిట బస్సు యాత్ర నిర్వహించనున్నారు.

ఈ సందర్భంగా మాధవ్ మాట్లాడుతూ.. వాజ్పేయీ శత జయంతి కార్యక్రమాలను గుడ్ గవర్నెన్స్. దేగా నిర్వహించుకుంటున్నామని తెలిపారు. "వాజ్పేయీని పార్టీలకతీతంగా అందరూ గౌరవిస్తారు. మొదటి నుంచి గాంధీ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లారు. ఎవరినీ నొప్పించకుండా అన్ని పార్టీల మన్ననలను పొందిన వ్యక్తి ఆయన. నేటి తరానికి స్ఫూర్తిగా నిలిచారు" అని కొనియాడారు. అనంతరం శ్రీనివాస వర్మ మాట్లాడుతూ.. "వాజ్పేయీ వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి. పదవులను తృణప్రాయంగా త్యజించిన వ్యక్తి ఆయన. ఒక్క ఓటుతో ప్రధాని పదవి పోతుందని తెలిసీ.. విలువలు పాటించారు. అన్ని జిల్లాల్లో వాజ్పేయీ కాంస్య విగ్రహాలు ఆవిష్కరిస్తాం" అని తెలిపారు.

శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టు.. 69 ఇండిగో విమానాలు రద్దు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వరుసగా ఐదో రోజు ఇండిగో విమానాల రాకపోకలకు అంతరాయం కలిగింది.హైదరాబాద్కు రావాల్సిన 26 విమానాలు, ఇక్కడి నుంచి వెళ్లాల్సిన 43 విమానాలను రద్దు చేశారు. సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనేందుకు 5 నుంచి 10 రోజులు పట్టే అవకాశం ఉంది.

ఇండిగో విమాన సేవల అంతరాయాన్ని కేంద్రం తీవ్రంగా పరిగణించింది. మూడు రోజుల్లో పూర్తిస్థాయి పునరుద్ధరణకు చర్యలు తీసుకుంటామని వెల్లడించింది. విమానాశ్రయాల్లో ఉన్నవారిని గమ్యస్థానాలకు చేర్చేందుకు రైల్వేశాఖ చర్యలు చేపట్టింది. 37 రైళ్లకు 116 కోచ్లు అదనంగా జోడించాలని నిర్ణయించింది. ఇప్పటికే కొన్ని ఎక్స్ప్రెస్ రైళ్లు అదనపు బోగీలతో నడుస్తున్నాయి.

విశాఖ నుంచి 9 సర్వీసులు రద్దు

విశాఖ విమానాశ్రయం నుంచి 9 ఇండిగో విమాన సర్వీసులు రద్దు చేశారు. వీటిలో చెన్నై, బెంగళూరు, అహ్మదాబాద్, హైదరాబాద్కు వెళ్లేవి ఉన్నాయి. ఈ ఎయిర్పోర్టు నుంచి 11 విమాన సర్వీసులు రాకపోకలు సాగిస్తున్నాయి.

దేవుడి సొత్తు విషయంలో రాజీ సరికాదు:పీవీఎన్ మాధవ్

విజయవాడ, డిసెంబర్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పరకామణి చోరీ అంశంలో రాజీ చేయడాన్ని వ్యతిరేకించినట్లు ఏపీ భాజపా అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. దేవుడి సొత్తు విషయంలో రాజీ చేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. పరకామణి చోరీ కేసు విచారణను జగన్ స్వాగతించాలని కోరారు. ఈ వ్యవహారంలో సీసీ ఫుటేజ్ ఎలా తొలగించారో బయటకు రావాలని పేర్కొన్నారు. కల్తీ నెయ్యి, పరకామణి ఘటనలపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరగాలన్నారు. జగన్ ప్రభుత్వంలో చేసిన అక్రమాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ధర్మం కోసం మాత్రమే తితిదే నిధులు కేటాయించాలని కోరారు.

శంషాబాద్ ఎయిర్పోర్టుకు బాంబు బెదిరింపు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి బాంబు బెదిరింపు వచ్చింది. ఎయిర్పోర్ట్ కస్టమర్ సపోర్ట్ సెంటర్ మెయిల్కు ఆగంతకుడు బాంబు బెదిరింపు మెయిల్ చేశాడు. లండన్ నుంచి హైదరాబాద్కు వచ్చే విమానంలో బాంబు ఉన్నట్లు పేర్కొన్నాడు. ఉదయం 5.25 గంటలకు విమానం సురక్షితంగా ల్యాండ్ అయ్యింది. సీఐఎస్ఎఫ్ అధికారులు తనిఖీలు చేపట్టి.. అనుమానాస్పద వస్తువులేమీ గుర్తించలేదు. మరోవైపు కువైట్ నుంచి హైదరాబాద్ వస్తున్న విమానంలోనూ బాంబు పెట్టినట్లు మెయిల్ వచ్చింది. దీంతో అది హైదరాబాద్ రాకుండా తిరిగి

కువైట్లోనే ల్యాండ్ అయ్యింది. ఈ ఘటనలపై ఆర్జీఐఏ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

సమానత్వంపై మాట్లాడాల్సిందే.. జాన్వీకి మద్దతిచ్చిన ప్రియాంక చోప్రా

సమానత్వం గురించి ఎప్పుడూ మాట్లాడాల్సిందేనని నటి జాన్వీకపూర్ అన్నారు. ఆమె మాటలకు మద్దతు ఇస్తూ ప్రియాంక చోప్రా జాన్వీ వీడియోను తన ఇన్స్టాలో షేర్ చేశారు. ఇటీవల ముంబయి వేదికగా జరిగిన 'వీ ది విమెన్ ఆసియా' కార్యక్రమంలో జాన్వీ మాట్లాడుతూ మహిళగా పుట్టడాన్ని గౌరవంగా భావిస్తున్నానన్నారు."సమానత్వం అనేది సంభాషణలతో, చర్చలతోనే మొదలవుతుంది. మనం ఈ అంశం గురించి ఇప్పటికైనా ఓపెన్గా మాట్లాడితే మన తర్వాత తరానికైనా దీనిపై పూర్తి అవగాహన వస్తుంది. మహిళలు శక్తిమంతులు. వారిని ప్రోత్సహించాలి. నేను మహిళగా పుట్టినందుకు గర్వంగా ఉంది. మనల్ని మనం ప్రశంసించుకుంటూ ముందుకుసాగాలి" అని జాన్వీ అన్నారు. ఈ వీడియోను ప్రియాంక చోప్రా షేర్ చేశారు.. 'ఇలా మాట్లాడేవారిని కూడా ప్రోత్సహించాలి..' అని ప్రియాంక పేర్కొన్నారు. గతంలోనూ జాన్వీ పరిశ్రమలో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న కొన్ని సమస్యలపై మాట్లాడిన విషయం తెలిసిందే. "ఇండస్ట్రీలో కొనసాగాలంటే పురుష అహంకారాన్ని ఎదుర్కోవాలి. నలుగురు మహిళలు ఉన్న ప్రదేశంలో నేను ధైర్యంగా నా అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేయగలను. కానీ, అదే ప్రదేశంలో నలుగురు పురుషులు ఉంటే మాత్రం నేను నా అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేయలేను. ఎందుకంటే వారు నొచ్చుకోకుండా వెల్లడించాల్సి ఉంటుంది. దీనికి చాలా నేర్పు ఉండాలి. నేను ఈ విషయంలో ఎన్నో పోరాటాలు చేశాను" అని అన్నారు.

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

ఆతిథ్యం అదుర్స్.. మిత్రమా:మహ్మద్ షమీ

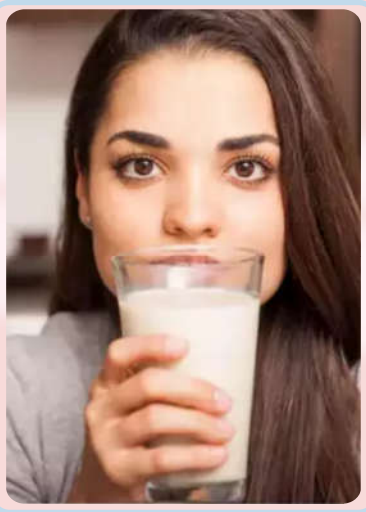
టీం ఇండియా ఫాస్ట్ బౌలర్ మహ్మద్ సిరాజ్.. మహ్మద్ షమీ, ముకేశ్ కుమార్, ఆకాశ్దీప్ తదితర బెంగాల్ జట్టు సభ్యులకు హైదరాబాద్లోని తన రెస్టరెంట్లో ఆతిథ్యమిచ్చాడు. సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో భాగంగా ఈ రోజు (శనివారం) పుదుచ్చేరితో మ్యాచ్ సందర్భంగా వారంతా హైదరాబాద్కు వచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో వారికి శుక్రవారం రాత్రి సిరాజ్ డిన్నర్ ఏర్పాటు చేశాడు. ఈ సందర్భంగా తీసుకున్న ఫొటోలను మహ్మద్ షమీ తన ఇన్స్టా వేదికగా అభిమానులతో పంచుకున్నారు.'మహ్మద్ సిరాజ్.. నన్ను, జట్టు ఇతర సభ్యులను అతడి రెస్టరెంట్కు ఆహ్వానించాడు. ఇది స్నేహబంధం బలోపేతం చేసుకోవడానికి అద్భుతమైన మార్గం. మేమంతా కలిసి చక్కటి భోజనాన్ని ఆస్వాదించాం. ఆనందం పంచుకున్నాం. మైదానంలో, వెలుపల కూడా మంచి స్నేహబంధాన్ని ఏర్పర్చుకుంటాం. అద్భుతమైన ఆతిథ్యానికి ధన్యవాదాలు' అని షమీ ఆ ఫొటోలకు క్యాప్షన్ ఇచ్చాడు. కొంతకాలంగా జాతీయజట్టుకు దూరంగా ఉంటున్న మహ్మద్ షమీ.. సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో అద్భుత ప్రదర్శన చేస్తున్నాడు. ఈ టోర్నమెంట్లో అతడు 19.44 యావరేజ్తో ఇప్పటివరకు 9 వికెట్లు తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. 4/13 అత్యుత్తమ ప్రదర్శన చేశాడు. మహ్మద్ సిరాజ్ ఈ ట్రోఫీలో ఇప్పటివరకు కేవలం ఒక్క మ్యాచ్ మాత్రమే ఆడాడు. ఉత్తరప్రదేశ్తో హైదరాబాద్కు జరిగిన పోరులో అతడు 1/15 ప్రదర్శన చేశాడు. ఈ మ్యాచ్లో హైదరాబాద్.. ఉత్తరప్రదేశ్పై మూడు వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది.

ఆరోగ్యం

బాడీ కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా మార్చే ఎండుద్రాక్ష పాలు, ఎలా తయారుచేసి వాడాలంటే

ఎండుద్రాక్ష, పాలు రెండు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వీటిని కలిపి తీసుకుంటే మరింత మంచిది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి.

ఎండుద్రాక్ష ప్రయోజనాలు అందరికీ తెలిసినవే. ఇది శరీర పనితీరుకి చాలా మంచివి. ఇందులో బాడీకి హెల్ప్ చేసే ఎన్నో ముఖ్య విటమిన్స్, ఖనిజాలు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. వీటిని రాత్రుళ్లు పాలలో నానబెట్టి తాగాలి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, రాత్రిపూట ఓ గ్లాసు వేడిపాలు తాగితే మంచి నిద్ర వస్తుంది. ఓ గ్లాసు వేడి పాలలో కొన్ని ఎండుద్రాక్షలు వేసి నానిన తర్వాత తాగాలి. పాలలో వివిధ రకాల పోషకాలు ఈ ఎండుద్రాక్షలోని విటమిన్స్తో కలిపి మీకు డబుల్ బెనిఫిట్స్ని అందిస్తాయి.



నిద్రలేమికి

నిద్రసమస్యలతో బాధపడేవారు పాలలో ఎండుద్రాక్ష వేసి తాగాలిని దీనిలోని సహజ పదార్థాలు ప్రశాంతంగా మార్చి పట్టేలా చేస్తాయి. ద్రాక్సలో మెలటోనిన్ ఉంటుంది. ఇది నిద్రను నియంత్రిస్తుంది. వేడి పాలలో ఉపశమన గుణాలు ఉంటాయి. రాత్రిపడుకునే ముందు ఈ పాలని తాగితే మంచి నిద్ర వస్తుంది.

ఇమ్యూనిటీ

పాలలో ఎండుద్రాక్షని కలిపి తాగితే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ద్రాక్షలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ బాడీలోని ఫ్రీ రాడికల్స్తో పోరాడతాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. ఇమ్యూనిటీ బలంగా ఉంటే ఇన్ఫెక్షన్స్, వ్యాధులు దూరమవుతాయి.

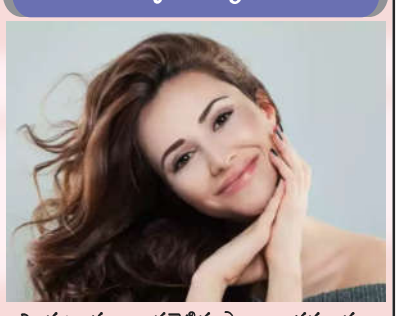
ఎముకల బలానికి

పాలలో కాల్షియం, విటమిన్ డిలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదే విధంగా, ఎముకల సాంద్రతని కాపాడడంలో కాపాడతాయి. ఎండుద్రాక్షని రెగ్యులర్గా తీసుకుంటే ఎముకలు బలంగా మారి ఆస్టియోపోరిసిస్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలంగా మారతాయి.

జీర్ణక్రియ

ఎండుద్రాక్షలోని గుణాలు జీర్ణక్రియకి హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటిని పాలలో నానబెట్టి తింటే చాలా మంచిది. ద్రాక్షలోని ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రేగు కదలికల్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. ప్రోయోటిక్స్ కలిగిన పాలు కడుపు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. రెండింటిని కలిపి తీసుకుంటే మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మొత్తం జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా మారుతుంది.

చర్మ ఆరోగ్యానికి

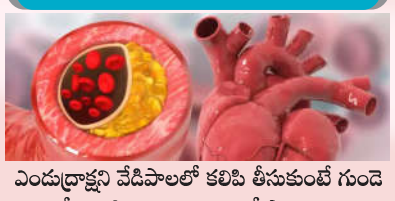


ఎండుద్రాక్షలు నానబెట్టిన పాలు తాగడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరగవుతుంది. ద్రాక్షలోని విటమిన్స్, ఖనిజాలు, ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ చర్మాన్ని కాంతివంతంగా తయారుచేస్తాయి. మీరు దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో సాయపడుతుంది. పాలు అందించే హైడ్రేషన్ చర్మాన్ని మరింత కాంతివంతంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుస్తుంది.

డీటాక్స్

పాలలో ఎండుద్రాక్షని కలిపి తీసుకుంటే బాడీ డీటాక్స్ అవుతుంది. దీనిలోని ఫైబర్ కంటెంట్ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటికి పంపిస్తాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కణజాలాలకు నష్టం జరగకుండా నివారిస్తాయి. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెర్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. పాలలోని ప్రోటీన్ కంటెంట్ ఎక్కువ సేపు శక్తిగా ఉండడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యానికి

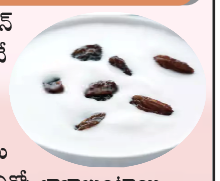


ఎండుద్రాక్షని వేడిపాలలో కలిపి తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. ద్రాక్షలో పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటుని కంట్రోల్ చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. ఇది గుండెజబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

ఎండుద్రాక్షలోని గుణాలు

ఎండుద్రాక్షలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్స్, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పాలలో నానబెట్టినప్పుడు కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డిలను కూడా అందిస్తాయి. దీనివల్ల శరీరానికి పోషకాలు అందుతాయి. రాత్రుళ్లు పడుకునే ముందు ఈ పాలను తాగితే చాలా మంచిది.

ఎలా తయారుచేయాలి



వేడిపాలలో ద్రాక్షని క్లీన్ చేసి వేసి కాసేపు అలానే ఉంచండి. ద్రాక్షలోని గుణాలు పాలలో కలుస్తాయి. ఈ పాలు తాగితే శరీరానికి ఎన్నో లాభాలుంటాయి. రెగ్యులర్గా తాగే నార్మల్ పాల బదులు ఈ పాలని తాగండి. దీంతో చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి.