ప్రజా రిపబ్లిక్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్ Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 68 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 3 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-

శుక్రవారం 10 అక్టోబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888

Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

చట్టాన్ని ఉల్లంఘించిన బ్యాచ్పి యాక్షన్ అనివార్యం : మంత్రి నారా లోకేశ్

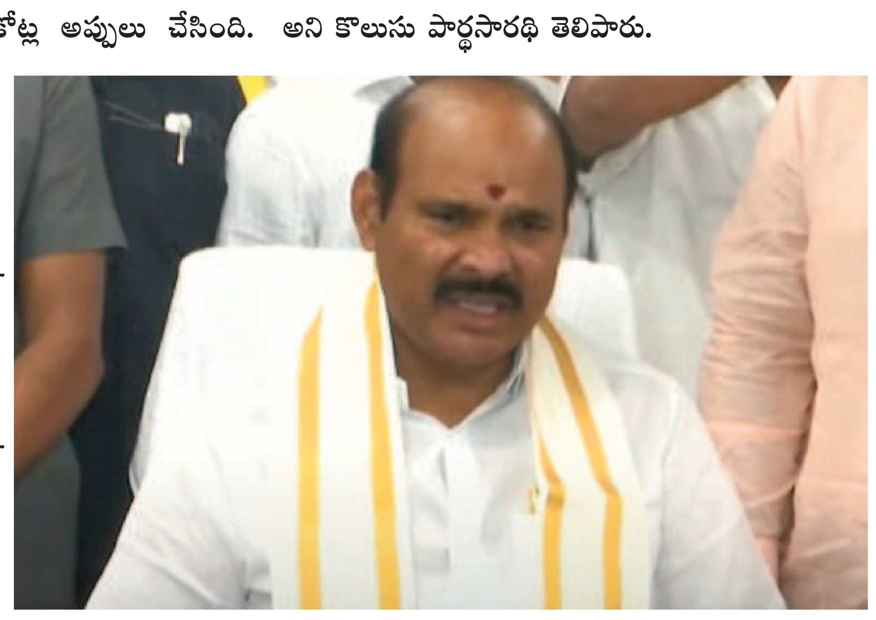
గతంలో వరదలొస్తే జగన్ తాడేపల్లి ప్యాలెస్ నుంచి అడుగు కూడా బయట పెట్టలేదని.. కానీ ఇప్పుడు వరదసాయంపై వైకాపా దుష్ప్రచారం చేస్తోందని మంత్రి నారా లోకేశ్ విమర్శించారు.

మంగళగిరి, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్) గతంలో వరదలొస్తే జగన్ తాడేపల్లి ప్యాలెస్ నుంచి అడుగు కూడా బయటపెట్టలేదని.. కానీ ఇప్పుడు వరద సాయంపై వైకాపా దుష్ప్రచారం చేస్తోందని మంత్రి నారా లోకేశ్ విమర్శించారు. ప్రభుత్వంపై సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేసే వారిపై కచ్చితంగా చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. మంగళగిరి పరిధిలోని కొలనుకొండలో కియా షోరూమ్ ప్రారంభించిన అనంతరం మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు."పరదాలు కట్టుకునే అలవాటు మాకు లేదు. ప్రభుత్వంపై ఫేక్ న్యూస్ ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారు. తప్పుడు ప్రచారం చేసేవాళ్లపై కచ్చితంగా చర్యలు తీసుకుంటాం. దీనిలో ఎలాంటి సందేహం అవసరం లేదు. రెడ్బుక్లో పేరుందని వైకాపా నేతలు భయపడుతున్నారు. భూకబ్జాలు చేసిన వారు, చట్టాన్ని ఉల్లంఘించిన బ్యాచ్పి యాక్షన్ అనివార్యం. చర్యలు తీసుకుంటామని పాదయాత్ర సమయంలో ఊరూరా చెపాఎను.. వారిని వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదు.రాయలసీమలో తయారీ రంగ పరిశ్రమలు, ఉత్తరాంధ్రలో సేవల రంగానికి చెందిన సంస్థలు తీసుకొస్తాం. గోదావరి జిల్లాల్లో ఆక్వా, పెట్రో కెమికల్స్ ఏర్పాటు చేస్తాం. రాజధాని ప్రాంతం ఉన్న ఉమ్మడి కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలకు అనేక పెట్టుబడులు వస్తాయి. పాలన ఒకే చోట ఉండాలి.. అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ జరగాలన్నది మా ప్రభుత్వ సిద్ధాంతం. జగన్ జిల్లాల పర్యటనకు వెళ్తే చట్ట ప్రకారం అనుమతులు ఇస్తాం.. శాంతిభద్రతలు ఉల్లంఘిస్తే మాత్రం కఠిన చర్యలుంటాయి. తెదేపా చరిత్రలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా నామినేటెడ్ పోస్టులు భర్తీ చేస్తున్నాం. మరో జాబితా విడుదల చేయాల్సి ఉంది. పార్టీకి సేవ చేసిన నేతల పనితీరుపై సమీక్షించి నిర్ణయం తీసుకుంటాం" అని లోకేశ్ అన్నారు.

రంగులు, బొమ్మలతో ప్రజాధనాన్ని దుర్వినియోగం చేశారు: మంత్రి పార్థసారథి

వంద రోజుల పాలనలో ఇబ్బందులున్నా సీఎం చంద్రబాబు సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నారని మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తెలిపారు.

అమరావతి, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్) వంద రోజుల పాలనలో ఇబ్బందులున్నా సీఎం చంద్రబాబు సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నారని మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తెలిపారు. ఏపీ సచివాలయం నాలుగో బ్లాక్లో రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ కార్యాలయాన్ని ఆయన ప్రారంభించి మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సత్తా చాటేలా ఒకే రోజులో 60 లక్షలకు పైగా పింఛన్లను పంపిణీ చేయించిన ఘనత చంద్రబాబుదే అని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం అన్నింటి పైనా రంగులు, బొమ్మలు వేసి ప్రజాధనాన్ని దుర్వినియోగం చేసిందని విమర్శించారు. ఎన్డీయే కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజల సొమ్మును జాగ్రత్తగా కాపాడుతోందని చెప్పారు."రాష్ట్రంలో పరిశ్రమలు తీసుకువచ్చి లక్షల మందికి ఉపాధి కల్పించే ప్రయత్నం జరుగుతోంది. పెట్టుబడిదారులు రాష్ట్రానికి క్యూ కడుతున్నారు. గత ప్రభుత్వం మేనిఫెస్టో పేరిట దోపిడీ చేసింది. రూ.10.50 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసింది. అవినీతిని కూడా వ్యవస్థీకృతం చేసిన ఘనత వైకాపాది. లబ్ధిదారులకు ఇచ్చే రూ.2.5 లక్షల గృహ నిర్మాణ వ్యయాన్ని రూ.1.80 లక్షలకు తగ్గించింది కూడా. ఆ పార్టీనే. రాష్ట్రంలో అందరికీ ఇళ్లు ఇచ్చే కార్యక్రమాన్ని అమలు చేసే దిశగా ప్రభుత్వం పని చేస్తోంది. సాక్షి పత్రిక కొనుగోలు కోసం గత ప్రభుత్వం నిధులు ఇవ్వడంపై విచారణ జరుగుతోంది. ప్రకటనలు ఒకే పత్రికకు ఇచ్చిన అంశంపై కూడా విచారణ చేస్తున్నాం" అని కొలుసు పార్థసారథి తెలిపారు.



శ్రీవారి చక్రస్నానానికి ఏర్పాట్లు పూర్తి: తితిదే ఈవో

శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలు తిరుమలలో వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా స్వామివారికి శనివారం ఉదయం చక్రస్నానం నిర్వహించనున్నట్లు తితిదే ఈవో శ్యామలరావు తెలిపారు.

తిరుమల, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్) శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలు తిరుమలలో వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా స్వామివారికి శనివారం ఉదయం చక్రస్నానం నిర్వహించనున్నట్లు తితిదే ఈవో శ్యామలరావు తెలిపారు. ఇందుకు సంబంధించి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు చెప్పారు. చక్రస్నానానికి సూక్ష్మస్థాయి ప్రణాళికతో ఏర్పాట్లు చేశామని పేర్కొన్నారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. 40 వేల మంది సిబ్బందితో ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. ఎన్డీఆర్ఎఫ్, ఎస్డీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది. గజ ఈతగాళ్లు అందుబాటులో ఉంటారని వివరించారు. రెండు పడవల్లో ఎన్డీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది ఉంటారని శ్యామలరావు తెలిపారు

కరెంట్ బిల్లులు తగ్గిస్తానంటూ ట్రంప్ హామీ.. కేజీవాల్ పోస్టు వైరల్

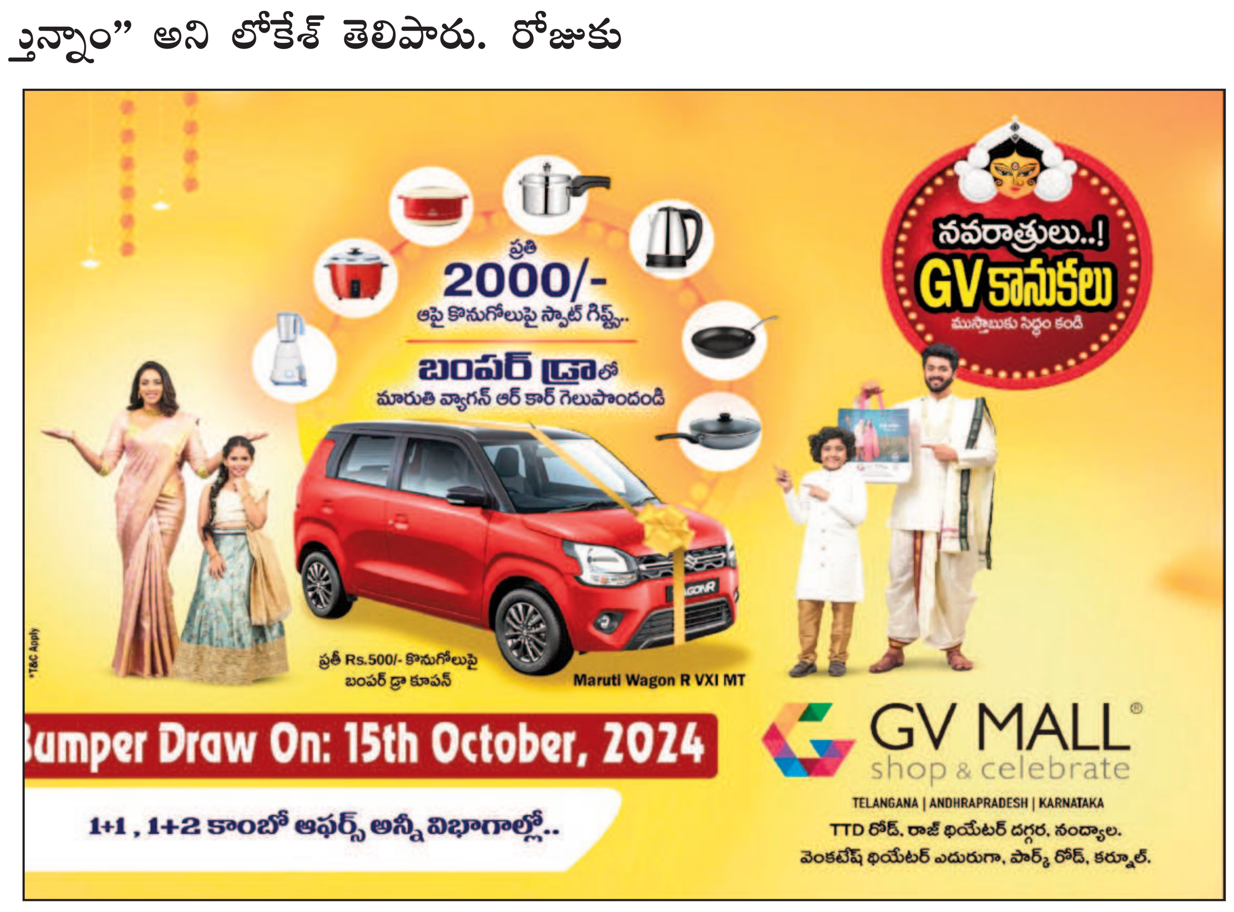
కరెంటు బిల్లులపై ట్రంప్ చేసిన ప్రకటనను అరవింద్ కేజీవాల్ రీపోస్టు చేశారు.

ఢిల్లీ, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్) అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైతే విద్యుత్ ఛార్జీలు సగానికి తగ్గిస్తానంటూ డొనాల్డ్ ట్రంప్ హామీ ఇచ్చారు. దీనిపై ఆప్ అధినేత, ఢిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజీవాల్స్పందించారు. ట్రంప్ పోస్టును రీట్వీట్ చేస్తూ చేసిన వ్యాఖ్యలు వైరల్ గా మారాయి."అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన తర్వాత 12 నెలల్లో ఇంధన, కరెంట్ బిల్లులు సగానికి తగ్గిస్తాను. మన విద్యుత్ సామర్థ్యాన్ని రెట్టింపు చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. దీంతో ద్రవ్యోల్బణం తగ్గుతుంది. ఈ చర్యల వల్ల అమెరికా మరీ ముఖ్యంగా మిచిగాన్లో వ్యాపార అవకాశాలు పెరుగుతాయి" అని 'ఎక్స్' ట్రంప్ వేదికగా ప్రకటించారు. దీనిపై కేజీవాల్ స్పందించారు. "విద్యుత్ బిల్లులు సగానికి తగ్గిస్తానని ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఉచిత తాయిలాలు అమెరికా దాకా వెళ్లాయి" అని పేర్కొన్నారు.దేశ రాజధానిలో ఆప్ ప్రభుత్వం ఉచిత కరెంటు పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. అలాగే ఎన్నికల సమయంలో పలు పార్టీలు కూడా ఈ తరహా ప్రకటనలు చేయగా.. ఈ హామీల ప్రభావం గెలుపుపై చూపిన సందర్భాలున్నాయి. ఇక ఇటీవల అరవింద్ కేజీవాల్ మాట్లాడుతూ.. ఎన్డీయే పాలిత రాష్ట్రాల్లో ఉచిత విద్యుత్తు అమలు చేస్తే.. ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తాను మోదీ తరఫున ప్రచారం చేస్తానని వ్యాఖ్యానించారు. డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వాలు అంటే ద్రవ్యోల్బణం, నిరుద్యోగం, అవినీతి అని ప్రజలకు అర్థమైందన్నారు. భాజపా అధికారంలోకి వస్తే.. ఇప్పుడు ఆప్ ప్రభుత్వం అందిస్తోన్న ఉచితాలు నిలిపివేస్తుందని విమర్శించారు. ఎన్నికల్లో లబ్ధి పొందేందుకే కేజీవాల్ ఉచితాలు ప్రకటిస్తున్నారని కేజీవాల్ విధానాలను భాజపా పలుమార్లు ఎత్తిచూపింది. అయితే, పేదల సంక్షేమం కోసమే తాను వాటిని అమలు చేస్తున్నానంటూ కేజీవాల్ సమర్థించుకోవడమూ తెలిసిందే.

సీఎం చంద్రబాబుది: లోకేశ్

పంట పండని ప్రాంతంలోనూ కార్లు పరిగెత్తించిన ఘనత సీఎం చంద్రబాబుదని మంత్రి లోకేశ్ తెలిపారు.

మంగళగిరి, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్) పంట పండని ప్రాంతంలోనూ కార్లు పరిగెత్తించిన ఘనత సీఎం చంద్రబాబుదని మంత్రి లోకేశ్ తెలిపారు. మంగళగిరి పరిధిలోని కియా కార్ల షోరూమ్ను ప్రారంభించిన సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. ఇది ప్రారంభం మాత్రమేనని.. భవిష్యత్తులో మరిన్ని పరిశ్రమలు వస్తాయన్నారు. కరవు ప్రాంతం అనంత గడ్డ పైకి కియా రావడానికి చంద్రబాబు కారణమని చెపాఎరు."టీసీఎస్ను ఒప్పించి పెట్టుబడులు తేవడంతోనే సంతృప్తి చెందలేదు. ఇచ్చిన హామీ మేరకు 20 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించి తీరుతాం. దేశంలో ఎక్కడ కియా కారు కనిపించినా మేడిన్ ఆంధ్రా అంటున్నారు. కియా వల్ల అనంతపురం జిల్లాలో తలసరి ఆదాయం గణనీయంగా పెరిగింది. విజన్ ఉన్న నాయకుడికి.. విజన్ లేని నాయకుడికి మధ్య తేడా గుర్తించాలి. పెద్ద పరిశ్రమలను ఒప్పించి రాష్ట్రానికి తెస్తున్నాం. చిన్న పరిశ్రమలనూ ప్రోత్సహిస్తూ ఉపాధి కల్పనకు కృషి చేసత్తున్నాం" అని లోకేశ్ తెలిపారు. రోజుకు 70 కార్ల సర్వీస్ చేసేలా ఆధునిక వసతులతో ఇక్కడ కియా షోరూమ్ ఏర్పాటు చేశారు. ప్రారంభోత్సవంలో మంత్రులు మండిపల్లి రామ్ ప్రసాద్, పార్థసారథి, ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501
EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

ఊపిరితిత్తుల్లోని పల్లి గింజను తొలగించి.. చిన్నారి ప్రాణాలను కాపాడి..

ఓ చిన్నారి ఊపిరితిత్తులలో చేరిన పల్లి గింజను వరంగల్ వైద్యులు తొలగించారు. బ్రాంకోస్కోపి పద్ధతిలో శస్త్రచికిత్స చేసి బాలుడి ప్రాణాలు కాపాడారు.

వరంగల్, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఓ చిన్నారి ఊపిరితిత్తులలో చేరిన పల్లి గింజను వరంగల్ వైద్యులు తొలగించారు. ములుగు జిల్లా మల్లంపల్లికి చెందిన రెండేళ్ల అబ్దుల్ సమద్... వారం నుంచి దగ్గు, ఆయాసంతో బాధపడుతున్నాడు. చికిత్స కోసం ఆసుపత్రికి తీసుకురాగా.. స్కాన్ చేసిన వైద్యులు బాలుని కుడివైపు ఊపిరితిత్తులో వేరుశనగ పప్పు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో బ్రాంకోస్కోపి పద్ధతిలో శస్త్రచికిత్స చేసి బాలుడి ప్రాణాలు కాపాడారు.

రైతు బజార్లలో నాణ్యతలేని సరకులు విక్రయిస్తే చర్యలు : మంత్రి నాదెండ్ల

ప్రజలకు విక్రయించే సరకుల నాణ్యత, ధరలపై విజయవాడలోని రెండు రైతు బజార్లను పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు.

విజయవాడ, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రజలకు విక్రయించే సరకుల నాణ్యత, ధరలపై విజయవాడలోని రెండు రైతుబజార్లను పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. గురునానక్కాలనీ, పంటకాలువ రోడ్డులో ఉన్న రైతు జార్లను ఆయన పరిశీలించారు. వంటనూనెలు, ఉల్లి,టమాటా విక్రయాలపై వినియోగదారుల నుంచి సమాచారం తెలుసుకున్నారు. పామాయిల్ లీటరురూ.110కి, సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ రూ.124కి విక్రయించేలా బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలనిఆదేశించారు. రైతు బజార్లలోని దుకాణాల వద్ద ధరలు సూచించే బోర్డులు అప్పటికప్పుడు వెంటనేఏర్పాటు చేయించారు. ప్రజలకు విక్రయించే ఉల్లి, టామాటా నాణ్యతనూ పరిశీలించారు. నాణ్యతలేని ఉత్పత్తులు విక్రయిస్తే ఉపేక్షించబోమని మంత్రి హెచ్చరించారు.

మాది చేతల ప్రభుత్వం: మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

విద్య వైద్యానికి తమ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని తెలంగాణ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు.

ఖమ్మం, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విద్య, వైద్యానికి తమ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని తెలంగాణ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్రెడ్డి అన్నారు. గత పదేళ్లలో రాష్ట్ర ప్రజలకు భారాస చేసిందేమీ లేదని విమర్శించారు. ఖమ్మం రూరల్ మండలం పొన్నెకల్లో సమీకృత గురుకుల పాఠశాల భవనానికి మంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు."పేదల పట్ల ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తోంది. నేడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 28 సమీకృత గురుకుల పాఠశాలలకు శంకుస్థాపన చేస్తున్నాం. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు అమ్మ ఆదర్శ పథకం కింద రూ.657 కోట్లు కేటాయించాం. డీఎస్సీ ద్వారా 11 వేల మందికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చాం. గత ప్రభుత్వం స్కూళ్లు పెట్టిందే తప్ప వసతులు కల్పించడంలో విఫలమైంది. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో సమీకృత గురుకుల పాఠశాలలకు శ్రీకారం చుట్టాం. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని నియోజకవర్గాల్లో రూ.125 నుంచి రూ.150 కోట్లతో అద్భుతంగా స్కూళ్ల నిర్మాణం చేపడతాం. గత ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాల్జేసి ప్రజల నెత్తిన భారం మోపింది. ప్రైవేటుకు దీటుగా పేద విద్యార్థులకు కార్పొరేట్ విద్య అందించేందుకు మా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. మాటలతో కాదు.. చేతలతో చేసి చూపించే ప్రభుత్వం మాది" అని పొంగులేటి అన్నారు.

వైకాపా మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేశ్కు అస్వస్థత.. జీజీహెచ్కు తరలింపు

జైలులో ఉన్న వైకాపా మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేశ్ అస్వస్థతకు గురయ్యారు.

గుంటూరు, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జైలులో ఉన్న వైకాపా మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేశ్ అస్వస్థతకు గురయ్యారు. భుజం, ఛాతీలో నొప్పి వస్తున్నట్లు చెప్పడంతో జైలు అధికారులు ఆయన్ను గుంటూరు జీజీహెచు తరలించారు. అక్కడ వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. అరెస్ట్ చేసే సమయంలోనే భుజం నొప్పి ఉన్నట్లు జైలు అధికారులకు సురేశ్ తెలిపారు.వైకాపా అధికారంలో ఉండగా చంద్రబాబు ఇంటిపై దాడి, మరియమ్మ అనే మహిళ హత్య కేసులో నందిగం సురేశ్ నిందితుడిగా ఉన్నారు. న్యాయస్థానం రిమాండ్ విధించడంతో గుంటూరు జైలుకు ఆయన్ను తరలించిన విషయం తెలిసిందే. అక్కడ శుక్రవారం అస్వస్థతకు గురవడంతో పూర్తిస్థాయి. వైద్యపరీక్షల నిమిత్తం జీజీహెచ్ కు తీసుకెళ్లారు.

పాలనలో వేగం పెంచేలా ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయాలు

అమరావతి, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పాలనలో వేగం పెంచేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది. ఆర్థిక,ఆర్థికేతర అంశాలను విభజించి పరిష్కారంపై ప్రభుత్వం కార్యాచరణ సిద్ధం చేస్తోంది. మె-ుత్తంగా49 అంశాల్లో ఆర్థికేతర సమస్యలను అధికారులు గుర్తించారు. ఆర్థిక పురోగతిలో భాగంగా 24పాలసీలు రూపొందించే దిశగా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. రాష్ట్రాభివృద్ధి, విజన్డా క్యుమెంట్లు, గ్రోత్ పాలసీలో భాగంగా విధాన పత్రాల రూపకల్పన చేయనుంది. ఈ మేరకుఆర్థికేతర అంశాల పరిష్కారం, పాలసీల రూపకల్పనపై ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అన్నిప్రభుత్వ శాఖలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (సీఎస్) నీరభకుమార్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ నెల 30లోగా తీసుకున్న చర్యలు, పాలసీల రూపకల్పన వివరాలను సమర్పించాలని సీఎస్ఆదేశించారు. వచ్చే కేబినెట్ భేటీలో ఆర్థికేతర అంశాల పరిష్కారం, విధానాల రూపకల్పనపై చర్చఉంటుందని సీఎస్ కార్యాలయం ప్రకటనలో పేర్కొంది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

హైడ్రా తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం తగదు: కిషన్రెడ్డి

ఆర్టికల్ 370 విషయంలో పునరాలోచన అనేదే లేదని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తేల్చి చెప్పారు.

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆర్టికల్ 370 విషయంలో పునరాలోచన లేదని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తేల్చి చెప్పారు. పదేళ్ల భాజపా పాలనలో భారతదేశం అంతర్జాతీయంగా బలపడుతోందన్నారు. కాంగ్రెస్ హయాంలోనే మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో నిర్మాణాలు వెలిశాయని.. 40 ఏళ్లుగా అక్కడ నివాసం ఉంటున్న వాళ్లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే అన్ని వసతులు కల్పించాలని కిషన్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. హైదరాబాద్ లో మీడియా ప్రతినిధులతో కిషన్ రెడ్డి ఇష్టాగోష్టిగా మాట్లాడారు."మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో ధనవంతులు ఎవరూ లేరు. పేద ప్రజల ఇళ్లను కూల్చేముందు వాళ్లతో చర్చించిన తర్వాతే ముందుకు వెళ్లాలి. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అంతా మూసీలోనే కలుస్తోంది.. దానికి ప్రత్యామ్నాయం లేకుండా మూసీ సుందరీకరణ ఎలా సాధ్యమవుతుంది? రూ. లక్షన్నర కోట్లతో సుందరీకరణ చేస్తామంటున్న ప్రభుత్వం.. అ నిధులను ఎక్కడి నుంచి సమీకరిస్తుంది? కూల్చివేతల విషయంలో హైడ్రా తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం తగదు. సామాన్యుల ఇళ్లను కూల్చివేస్తే బ్యాంకు రుణాలు ఎవరు చెల్లిస్తారు?" అని కిషన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు.

దుర్గమ్మ అనుగ్రహంతో ఏపీలో సమగ్రాభివృద్ధి: సీఎస్ నీరబ్కుమార్ ప్రసాద్

ఇంద్రకీలాద్రిపై ఉన్న కనకదుర్గమ్మను సీఎస్ నీరబుమార్ ప్రసాద్ దంపతులు దర్శించుకున్నారు. ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

విజయవాడ, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఇంద్రకీలాద్రిపై ఉన్న కనకదుర్గమ్మను సీఎస్ నీరబ్కువ-ార్ ప్రసాద్ దంపతులు దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం సీఎస్ మాట్లాడుతూ.. దసరా ఉత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయన్నారు. వరదల వంటి విపత్తు సమయంలో అధికారులు బాగా పని చేశారని తెలిపారు. రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి దిశగా అడుగులు వేస్తోందని చెప్పారు. దుర్గమ్మ అనుగ్రహంతో సమగ్రాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని ఆశిస్తున్నట్లు తెలిపారు.విజయవాడ కనక దుర్గమ్మను నీతిఆయోగ్ ప్రతినిధుల బృందం దర్శించుకుంది. అమ్మవారికి ఎమ్మెల్యే వసంత కృష్ణప్రసాద్ పట్టువస్త్రాలు సమర్పించారు. విజయవాడ సీపీ రాజశేఖర్బాబు సతీ-సమేతంగా దుర్గమ్మను దర్శించుకున్నారు. శరన్నవరాత్రుల సందర్భంగా భక్తులు వేలాదిగా ఆలయానికి తరలివస్తున్నారు. శనివారం పూర్ణాహుతితో ఉత్సవాలు పరిసమాప్తం కానున్నాయి. ఆలయంలో జలవిహారం నిర్వహణపై మధ్యాహ్నంలోగా నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు.

హైదరాబాద్-విజయవాడ హైవేపై పేలిన డీజిల్ ట్యాంకర్.. భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్

నల్గొండ జిల్లా చిట్యాలలో రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. హైదరాబాద్- విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై వేగంగా దూసుకొచ్చిన లారీ డివైడర్ను ఢీకొట్టింది.

చిట్యాల, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నల్గొండ జిల్లా చిట్యాలలో రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. హైదరాబాద్- విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై వేగంగా దూసుకొచ్చిన లారీ డివైడర్ను ఢీకొట్టింది. దీంతో లారీపై ఉన్న డీజిల్ ట్యాంకర్ పేలి భారీగా మంటలు చెలరేగాయి. ఈ ప్రమాదంలో డ్రైవర్ బయటకు దూకి ప్రాణాలు కాపాడుకోగా.. లారీ పూర్తిగా దగ్ధమైంది. ఈ ఘటనతో హైవేపై భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది. పెద్ద ఎత్తున వాహనాలు నిలిచిపోయాయి.

ముగియనున్న మద్యం షాపుల దరఖాస్తు గడువు.. క్యూలైన్లో ఉన్న వారికే అవకాశం

రాష్ట్రంలో మద్యం దుకాణాల లైసెన్సుల కోసం భారీగా దరఖాస్తులు వస్తున్నాయి. దరఖాస్తుల గడువు ఇవాళితో ముగియనుందని ఎక్సైజ్ శాఖ కమిషనర్ నిషాంత్ కుమార్ తెలిపారు.

అమరావతి, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్రంలో మద్యం దుకాణాల లైసెన్సుల కోసం భారీగా దరఖాస్తులు వస్తున్నాయి.దరఖాస్తుల గడువు ఇవాళితో ముగియనుందని ఎక్సైజ్శాఖ కమిషనర్ నిషాంత్ కుమార్ తెలిపారు. శుక్రవారం రాత్రి 7గంటల వరకు ఆన్లైన్లో నూతన రిజిస్ట్రేషన్కు అవకాశం ఉంటుందన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ తదుపరి రాత్రి 12 గంటల్లోగా ఆన్లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు రుసుము చెల్లించాలన్నారు. బ్యాంకు డీడీలతో నేరుగా ఎక్సైజ్ స్టేషన్లలో దరఖాస్తులు సమర్పించేవారు రాత్రి 7గంటల్లోపు క్యూలైన్లో ఉంటేనే అవకాశం ఉంటుందన్నారు.ఎక్సైజ్ స్టేషన్ల వద్ద క్యూలైన్లో ఉన్నవారికి టోకెన్లు అందించి దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తామన్నారు. దరఖాస్తుదారులు నిబంధనలు పాటించి కార్యక్రమం సజావుగా ముగిసేలా సహకరించాలని కోరారు. 3,396 మద్యం దుకాణాలకు ఇప్పటివరకూ 65,424 దరఖాస్తులు వచ్చాయని తెలిపారు. దరఖాస్తుల ద్వారా ప్రభుత్వానికి రూ.1,308 కోట్ల ఆదాయం సమకూరిందని నిషాంత్ కుమార్ తెలిపారు.

గత ప్రభుత్వం 5వేల పాఠశాలలు మూసివేసింది: సీఎం రేవంత్రెడ్డి

తెలంగాణలో ఉన్న ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్య అందించడమే ఈ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి తెలిపారు.

కొందుర్గ్, అక్టోబర్ 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణలో ఉన్న ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్య అందించడమే ఈ ప్రభుత్వ లక్ష్యమనిముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి తెలిపారు. వైద్య సదుపాయాలను మెరుగుపరిచి ఆరోగ్య తెలంగాణనుఆవిష్కరిస్తామన్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్నగర్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని కొందుర్గులో యంగ్ఇండియా సమీకృత గురుకుల పాఠశాల నిర్మాణానికి సీఎం శంకుస్థాపన చేశారు. ఒక్కో స్కూల్భవనాన్ని రూ.25 కోట్లతో 150 ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్నట్టు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా కొందుర్గులోఏర్పాటు చేసిన సభలో సీఎం మాట్లాడా. చదువుకున్న విద్యార్థుల కొలువుల గురిచి కేసీఆర్ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? అని ప్రశ్నించారు. పేదలంతా గొర్రెలు, బర్రెలు, చేపలు పెంచుకుంటూబతకాలని కేసీఆర్ భావించారని విమర్శించారు."కాంగ్రెస్ పార్టీ అందరి పార్టీ, ఇది పేదల ప్రభుత్వం. లోక్సభ ఎన్నికల్లో భారాసకు సున్నా సీట్లు వచ్చినా.. వారి ఆలోచనా విధానం మారలేదు. కేసీఆర్ గురుకుల పాఠశాలలకు ఎక్కడా సరైన భవనాలు నిర్మించలేదు. పేద విద్యార్థులు, చదువుకునే బడులు, హాస్టళ్లు, గురుకుల పాఠశాలలను పట్టించుకోలేదు. భారాసకు మాత్రం 33 జిల్లాల్లో పార్టీ కార్యాలయాలు నిర్మించుకున్నారు. చదువుకునే విద్యార్థులను కూడా కేసీఆర్ కులాల వారీగా విభజించారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ అంటూ వేర్వేరుగా గురుకులాలు పెట్టారు. గత ప్రభుత్వం 5వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలను మూసివేసింది. దీంతో గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులు విద్యకు దూరం అవుతున్నారు. కొన్నేళ్లుగా బదిలీలు, పదోన్నతులు లేకపోవడంతో టీచర్లలో అసహనం ఏర్పడింది. ఈ ప్రభుత్వం 21 వేల మంది టీచర్లకు పదోన్నతులు ఇచ్చి ఒక నమ్మకం కలిగించింది" అని సీఎం వివరించారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవం
- 1827 : నిజాం పరిపాలకులలో ఐదవ అసఫ్ జాహీ రాజు అప్జల్ ఉద్దౌలా జననం (మ.1869).
- 1902 : భారత స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు, రాజకీయ నాయకుడు లోక్‌నాయక్ జయప్రకాశ్ నారాయణ్ జననం (మ.1979).
- 1918 : ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమరయోధురాలు, సర్వోదయ ఉద్యమ నాయకురాలు గ్యాన్ కుమారీ హెడా జననం (మ.2008).
- 1942 : ప్రముఖ భారతీయ సినిమా నటుడు అమితాబ్ బచ్చన్ జననం.(చిత్రంలో)
- 1972 : భారత మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు సంజయ్ బంగర్ జననం.
- 1999: అటల్ బిహారీ వాజపేయి భారతదేశానికి ప్రధానమంత్రిగా నియమితుడయ్యాడు.

బాలికా దినోత్సవం

అప్జల్ ఉద్దౌలా

జయప్రకాశ్ నారాయణ్

కుమారీ హెడా

అమితాబ్ బచ్చన్

సంజయ్ బంగర్

అటల్ బిహారీ వాజపేయి

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

'టాలెంట్' అతడికి దేవుడిచ్చిన ఓ గొప్ప బహుమతి: ధోనీ

రోహిత్ శర్మకి టాలెంట్ దేవుడిచ్చిన గిఫ్ట్ అని కొనియాడాడు ఎంఎస్ ధోనీ

భారత క్రికెట్ చరిత్రలోనే అంతర్జాతీయ వన్డేల్లో ఏకంగా మూడు డబుల్ సెంచరీలు చేసి చరిత్ర సృష్టించాడు కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ. 2007లో వన్డేల్లో అరంగేట్రం చేసిన రోహిత్.. మొదటి మూడు మ్యాచ్లో మిడిల్ ఆర్డర్ లో బ్యాటింగ్ చేసేవాడు. ఆ తర్వాత అతడి నాలుగో వన్డే మ్యాచ్ నుంచి జట్టులో ఓపెనర్గా ఆడిన మొదటి మ్యాచ్లోనే 93 బంతుల్లో 83 పరుగులు చేసి జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఆ ఐదు మ్యాచ్ల సిరీస్లో రోహిత్ దూకుడు ప్రదర్శనతో భారత జట్టు 48 ఓవర్లలోనే 258 పరుగులు చేసి 3-1 తేడాతో సిరీస్ని దక్కించుకుంది. అయితే తాజాగా ఈ మ్యాచ్లో రోహిత్ ఆటతీరుని గుర్తు చేసుకున్నాడు. టీమ్ ఇండియా మాజీ కెప్టెన్ ఎంఎస్ ధోనీ. రోహిత్ శర్మకు టాలెంట్ దేవుడిచ్చిన బహుమతి అంటూ కొనియాడాడు. 'రోహిత్ శర్మ అద్భుతంగా ఆడగలడు. అతడి ఆటతీరుకి నేను చాలా సంతోషిస్తున్నాను. అతడికి టాలెంట్ దేవుడిచ్చిన బహుమానం. ఇలాంటి ఇన్నింగ్స్ ఆడటం రోహిత్కి చాలా అవసరం. జట్టులో గొప్ప స్థాయికి చేరుకోవడానికి ఇలాంటి ప్రదర్శన ఆత్మవిశ్వాసాన్నిస్తుంది. వ్యక్తిగతంగా అతడు ఆడే విధానానికి నేను చాలా ఆనందంగా ఉన్నాను. అప్పుడు రోహిత్, మనోజ్ తివారిలు జట్టులో ఓపెనర్లుగా ఉన్నారు. ఇద్దరిలో ఒకరు కచ్చితంగా దూకుడుగా ఆడేవాళ్లు ఉండాలనుకున్నాం. మనోజ్ అలాంటి ప్రదర్శన చేయలేదు. కాబట్టి రోహిత్ దాన్ని సవాలుగా తీసుకున్నాడు. అప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు ఓపెనర్గా మంచి ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాడు' అంటూ ధోనీ రోహిత్ను ప్రశంసించాడు. కాగా రోహిత్ 265 వన్డే మ్యాచ్లో 10,866 పరుగులు చేశాడు. ఇదిలా ఉండగా, హిట్మ్యాన్ తన 16 ఏళ్ల కెరీర్లో ఎన్నో రికార్డులు నమోదు చేశాడు. వన్డే చరిత్రలో మూడు డబుల్ సెంచరీలు చేసిన ఏకైక ఆటగాడిగా నిలిచాడు రోహిత్. 2014లో శ్రీలంకతో జరిగిన వన్డేలో అత్యధిక స్కోర్(264) చేసి రికార్డు సృష్టించాడు. 2019 వన్డే ప్రపంచ కప్లో ఒకే ఎడిషన్లో ఐదు సెంచరీలు సహా అత్యధిక సెంచరీలు (7) సాధించాడు. 241 ఇన్నింగ్స్ లోనే 10వేల పరుగుల మార్కు అందుకున్న రెండో ఆటగాడిగా నిలిచాడు రోహిత్. కాగా నవంబర్లో ఆస్ట్రేలియాతో జరగనున్న బోర్డర్-గవాస్కర్ ట్రోఫీ తొలి టెస్టు రోహిత్ అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చనే వార్తలు వస్తోన్న విషయం తెలిసిందే.

థాంక్యూ అలియా.. రష్మిక పోస్ట్ వైరల్

నటి అలియాభట్ కు రష్మిక థాంక్యూ చెప్పారు. ఈమేరకు ఇన్‌స్టా స్టోరీస్లో పోస్ట్ పెట్టారు.

బాలీవుడ్ నటి అలియాభట్ పై నటి రష్మిక ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. యాక్టింగ్లో అలియా టాలెంట్, కథల ఎంపికను ఆమె మెచ్చుకున్నారు. విభిన్నమైన కథలను తరచూ ప్రేక్షకులకు అందిస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు చెప్పారు. ఈ మేరకు తాజాగా ఇన్స్టా స్టోరీస్ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. "అలియా భట్, వేదాంగ్ నటించిన 'జిగ్రా' చూశా. సినిమా అద్భుతంగా ఉంది. నటీనటులు, చిత్రబృందాన్ని గట్టిగా హత్తుకుని మెచ్చుకోకుండా ఉండలేకపోయా. అలియా.. నువ్వు మాకు దొరకడం ఓ వరం. నీ టాలెంట్ని చూసే అవకాశం మాకు ఇచ్చినందుకు థాంక్యూ. వేదాంగ్ నువ్వు మరెన్నో చిత్రాలు నటిస్తే చూడాలనుకుంటున్నా. రాహుల్.. నువ్వు నన్నెంతో సర్ప్రైజ్ చేశావు. నీకు, 'జిగ్రా'లో నువ్వు పోషించిన మత్తు పాత్రకు చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. వాసన్ బాలా.. మేకింగ్ చాలా బాగుంది. ఇంకెన్నో విషయాలు చెప్పాలని ఉంది. చిత్రబృందం మొత్తానికి నా అభినందనలు" అని రష్మిక రాసుకొచ్చారు. బాలీవుడ్ నటీనటులు అలియాభట్, వేదాంగ్ రైనా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'జిగ్రా'. యాక్షన్ డ్రామాగా రూపుదిద్దుకున్న ఈ చిత్రానికి వాసన్ బాలా దర్శకత్వం వహించారు. కరణ్ జోహార్ నిర్మాత. తమ్ముడు కోసం అక్క చేసే పోరాటం నేపథ్యంలో ఇది సిద్ధమైంది. శుక్రవారం ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. సినీ తారల కోసం ముంబయిలో 'జిగ్రా' స్పెషల్ షో వేశారు. దీనికి రష్మిక హాజరైన విషయం తెలిసిందే. ఏషియన్ సురేశ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ పతాకంపై రానా తెలుగులో ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేశారు. సినిమా విడుదల సందర్భంగా మహేశాబాబు చిత్రబృందానికి ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'దేవర 2'లో మరికొందరు బాలీవుడ్ స్టార్స్.. ఎవరంటే!

'దేవర'లో సైఫ్ అలీఖాన్ కీలకపాత్రలో కనిపించిన సంగతి తెలిసిందే. దీని సీక్వెల్లో ఆయనతో పాటు మరికొందరు బాలీవుడ్ నటులు ఉండే అవకాశం ఉందని కొరటాల శివ చెప్పారు.

ఎన్టీఆర్ హీరోగా కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'దేవర'. ఇటీవల విడుదలైన ఈ సినిమా మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. దీంతో దీని సీక్వెల్కు సంబంధించిన అప్డేట్స్ కోసం అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ సినిమా ప్రచారంలో భాగంగా దర్శకుడు ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. 'దేవర2' గురించి ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. ఈ సీక్వెల్లో మరికొందరు బాలీవుడ్ స్టార్స్ ఉండే అవకాశం ఉందన్నారు. "ఇది జరుగుతుందో, లేదో నాకు తెలియదు కానీ.. 'దేవర2'లో రణ్వీర్ సింగ్, రణ్బీర్ కపూర్ ఉంటే బాగుంటుంది. ఇది నా వ్యక్తిగత అభిప్రాయం మాత్రమే. ఇది జరుగుతుందో, లేదో తెలియకుండా నేను ఎక్కువ వివరాలు పంచుకోకూడదు. తెలుగు, తమిళ ఇండస్ట్రీలకు చెందిన నటీనటుల పేర్లు చెబితే ఇప్పటినుంచే ఊహాగానాలు మొదలవుతాయి. 'దేవర2'లో అతిథి పాత్రలు కూడా ఉంటాయి. అవి సినిమాలో చాలా కీలకమైనవి. అతి త్వరలోనే వాటి వివరాలు ప్రకటిస్తాను" అని కొరటాల శివ అన్నారు. 'దేవర 2'పై కొరటాల ఎప్పటికప్పుడు అంచనాలు పెంచేస్తున్నారు. మొదటిభాగం కంటే రెండోభాగం చాలా పవర్ఫుల్ ఉంటుందని ఇటీవల వెల్లడించారు. పార్ట్ 1లో చూసింది 10 శాతమేనని.. రెండో భాగంలో 100శాతం చూస్తారన్నారు. ప్రతీ పాత్రలో ట్విస్ట్ ఉంటుందని చెప్పారు. ఎన్టీఆర్ కూడా ఈ సీక్వెల్ గురించి మాట్లాడుతూ.. మొదటి భాగం విజయం సాధించడంతో తమ బాధ్యత మరింత పెరిగిందన్నారు. 'దేవర' కంటే దాని సీక్వెల్ ఇంకా బాగుంటుందన్నారు.

ఆరోగ్యం

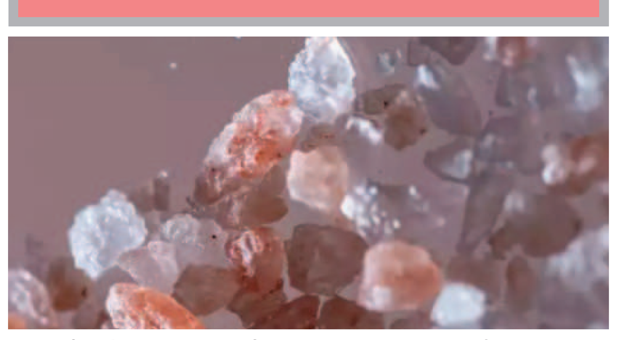
మనం వంటల్లో ఉప్పు వాడతాం. ఇందులో సాధారణ ఉప్పు కంటే రాళ్ళ ఉప్పు వాడడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. అయితే, ప్రస్తుతం చాలా మంది నవరాత్రుల సందర్భంగా ఉపవాసాలు ఉంటున్నారు. ఈ టైమ్‌లో ఈ రాళ్ళ ఉప్పు వాడడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకోండి. నవరాత్రుల సందర్భంగా చాలా మంది ఉపవాసాలు ఉంటారు. ఈ సమయంలో డైట్ విషయంలో మార్పులు చేస్తారు. కొంతమంది ఉల్లి, వెల్లుల్లి తినరు. ఒకటే పూట భోజనం చేస్తారు. ఇలా ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విధంగా ఉపవాసం ఉంటారు. అయితే, ఉపవాసం సమయంలో టేబుల్ సాల్ట్ తినకుండా దాని బదులు సేంద్రీయ ఉప్పు అంటే రాళ్ళ ఉప్పు తింటారు. వీటిని తినడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరీ ముఖ్యంగా ఈ ఉప్పు తినడం వల్ల హెల్త్‌కి చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. అవేంటో తెలుసుకోండి.

ఉపవాస సమయంలో ఈ ఉప్పు వాడితే బీపి, అధిక బరువు తగ్గడమే కాదు.. మరిన్ని లాభాలు

సేంద్రీయ ఉప్పు..

సేంద్రీయ ఉప్పునే హిమాలయన్ ఉప్పు, రాళ్ళ ఉప్పు, పింక్ సాల్ట్ అని కూడా అంటారు. దీనిని హిమాలయ పర్వాతాల నుండి తయారుచేస్తారు. టేబుల్ సాల్ట్ కంటే ఇది చాలా మంచిది. ఇది గులాబీరంగులో ఉంటుంది. ఈ ఉప్పులో పొటాషియం, జింక్, కాల్షియం, ఐరన్, కాపర్, మెగ్నీషియం వంటి గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని వాడడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి.

ఎందుకు తినాలి..



సేంద్రీయ ఉప్పుని టేబుల్ సాల్ట్‌లా ప్రాసెస్ చేయరు. ముఖ్యంగా ఉపరాత్రి సమయంలో ప్రతి మీల్‌లోనూ 1. 5 గ్రాముల ఉప్పు తినాలి. దీనిని తినడం వల్ల లెవల్స్ బ్యాలెన్స్ అవుతాయి. బాడీలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ రీస్టోర్ అవుతాయి. ఇది హానికర ఖనిజాలని డీటాక్స్ చేసి రక్తప్రసణని పెంచుతుంది.

బరువు తగ్గడం..

ఈ ఉప్పులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీర పనితీరుని మెరుగ్గా చేస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి టేబుల్ సాల్ట్ బదులు ఈ ఉప్పు చాలా మంచిది.

బీపి..

రాళ్ళ ఉప్పు టేబుల్ సాల్ట్‌లా రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచదు. ఇది టేబుల్ సాల్ట్‌కి బెస్ట్ ఆల్టర్నేటివ్. ఉపవాస సమయంలో హైబీపి వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది బెస్ట్ చాయిస్.

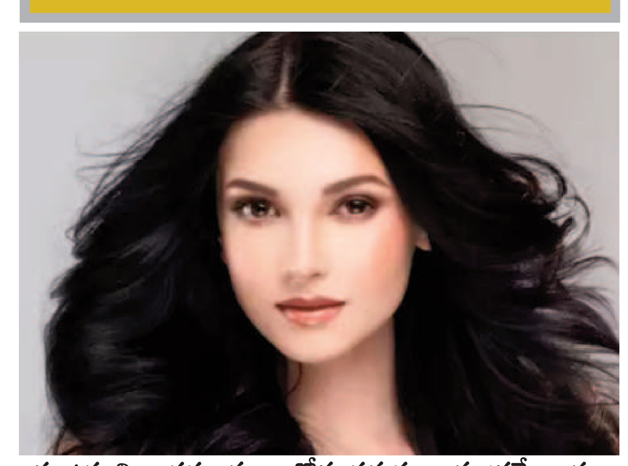
ఇమ్యూనిటీ..

సేంద్రీయ ఉప్పు వాడడం వల్ల అందులోని జింక్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, అయోడిన్ వంటి ఖనిజాలు ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. దీంతో హానికర బ్యాక్టీరియా నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

జీర్ణక్రియ..

ఈ సేంద్రీయ ఉప్పు జీర్ణక్రియకి హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులోని గుణాలు కడుపు ఇన్ఫెక్షన్స్‌ని దూరం చేస్తుంది. మెరుగైన శోషణకి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. గుండెల్లో మంట, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి.

అందంకోసం..



ఈ ఉప్పుని వాడడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు మాత్రమే కాదు. జుట్టు, చర్మ సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ చేస్తుంది. దీనికోసం మీ ఫేస్ స్క్రబ్, ప్యాక్‌లో ఈ ఉప్పుని చేర్చితే మూసుకుపోయిన రంధ్రాలను తెరిచి స్కిన్‌ని అందంగా చేస్తుంది. జుట్టు కోసం హెయిర్ మాస్క్‌లో సేంద్రీయ ఉప్పు వాడడం వల్ల తలపై మృతకణాలు తొలగిపోతాయి.

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.