GV MALL shop & celebrate TELANGANA | ANDHRAPRADESH | KARNATAKA

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్ Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 ✦ సంచిక (Issue): 107 ✦ Published From: నంద్యాల (Nandyal) ✦ పేజీలు 3 ✦https:www.prajarepublic.com ✦ వెల - 1/- | గురువారం 21 నవంబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888 | Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

ప్రధాని మోదీకి.. మరో రెండు అత్యున్నత పురస్కారాలు

ప్రధాని మోదీని మరో రెండు దేశాల అత్యున్నత పురస్కారాలు వరించాయి. గయానా, డొమినికా దేశాలు భారత ప్రధానిని అవార్డులతో సత్కరించాయి.

జార్జ్ టౌన్, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ మరో అరుదైన గౌరవం లభించింది. గయానా, డొమినికా దేశాలు ప్రధానిని తమ అత్యున్నత పురస్కారాలతో సత్కరించాయి. ప్రస్తుతం గయానా పర్యటనలో ఉన్న మోదీ ఈ రెండు పురస్కారాలను అందుకున్నారు.

ప్రపంచ దేశాలకు మోదీ అందిస్తున్న సహాయ సహకారాలకు గానూ.. గయానా కూడా తమ దేశ అత్యున్నత పురస్కారం 'ది ఆర్డర్ ఆఫ్ ఎక్సెలెన్స్'ను ప్రకటించింది. ఈ అవార్డును ఆ దేశాధ్యక్షుడు మహమ్మద్ ఇర్ఫాన్ నేడు భారత ప్రధానికి అందించారు. ఈ అత్యున్నత పురస్కారం స్వీకరించిన నాలుగో విదేశీ నేత మోదీనే కావడం విశేషం. అంతకుముందు.. డొమినికా కూడా ప్రధానికి పురస్కారాన్ని అందజేసింది. కొవిడ్ సమయంలో తమ దేశానికి భారత్ అందించిన సహకారాన్ని గుర్తిస్తూ ఆ దేశ అధ్యక్షురాలు సిల్వానీ బర్టన్.. ప్రధాని మోదీని నేడు 'డొమినికా అవార్డ్ ఆఫ్ ఆనర్'తో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా రెండు దేశాలకు ప్రధాని మోదీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ పురస్కారాలను కోట్లాది మంది భారత ప్రజలకు అంకితం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

త్వరలోనే కర్నూలులో హైకోర్టు బెంచ్: సీఎం చంద్రబాబు

● త్వరలోనే కర్నూలులో ఏపీ హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటవుతుందని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు.

అమరావతి, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): త్వరలోనే కర్నూలులో ఏపీ హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటవుతుందని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. లోకాయుక్త, ఏపీ హెచ్ఎర్సీ తదితర సంస్థలు కూడా అక్కడే ఉంటాయని వెల్లడించారు. కర్నూలులో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటుపై శాసనసభలో తీర్మానం ప్రవేశపెట్టిన సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడారు.

"రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంతాలు కూడా అభివృద్ధి కావాలి. గత ప్రభుత్వం మూడు రాజధానులని మూడు ముక్కలాట ఆడింది. ఎన్నికల ముందు కర్నూలు, విశాఖపట్నంలోనూ రాజధాని అమరావతి అని చెప్పిన ఘనత కూటమిది. రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధి తెదేపాతోనే సాధ్యం. గతంలో చేశాం.. ఇప్పుడు చేసి చూపిస్తున్నాం. తెలుగు గంగ, హంద్రీనీవా, గాలేరు-నగరి లాంటి ప్రాజెక్టులను తెదేపా ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. ఇప్పుడు ఆ ప్రాజెక్టులను పూర్తిచేసేది ఎన్డీయే ప్రభుత్వమే. కృష్ణా జలాలను రాయలసీమకు తీసుకెళ్లాం. నదుల అనుసంధానంతో రాయలసీమకు తాగు, సాగునీటి సమస్య లేకుండా చేస్తాం. కొప్పర్తి, ఓర్వకల్లు క్లస్టర్ల కోసం రూ.5వేల కోట్లు కేటాయించాం" అని చంద్రబాబు వివరించారు.

విశాఖలో 7 రెట్లు పెరిగిన వాయు కాలుష్యం

డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

విశాఖ తీరంలో వాయు కాలుష్య స్థాయి 7 రెట్లు పెరిగిందని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు.

అమరావతి, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విశాఖ తీరంలో వాయు కాలుష్య స్థాయి 7 రెట్లు పెరిగిందని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. విశాఖ తీరంలో వాయు కాలుష్యంపై శాసన మండలిలో ప్రశ్నోత్తరాలు నిర్వహించారు. సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సమాధానమిచ్చారు. వాయు కాలుష్యం జరగకుండా పరిస్థితి మెరుగుకు చర్యలు చేపట్టామన్నారు. పారిశ్రామిక వృద్ధికి ప్రోత్సాహమందిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

విశాఖలో భారీ పెట్టుబడుల ఆకర్షణపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించిందని పేర్కొన్నారు."పర్యావరణ క్షీణత, కాలుష్య ప్రభావం తగ్గించేందుకు చర్యలు చేపట్టాం. దీనిపై పీసీబీ అధ్యయనం చేస్తోంది. 2025 జనవరిలో ఈ నివేదిక వస్తుంది. అది రాగానే విశాఖలో తగిన కార్యాచరణ చేపడతాం. గ్రీన్ ఎనర్జీని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తోంది. కంప్రెస్డ్ బయోగ్యాస్ వినియోగంతో కాలుష్యం తగ్గిస్తాం. థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్టుల ఫ్లైయాష్ కూడా పొల్యూషన్కు కారణం. సిమెంట్ తయారీకి ఫ్లైయాష్ వాడి దీన్ని కట్టడి చేస్తాం. విశాఖ, గుంటూరులో ఘన వ్యర్థాలతో విద్యుత్ తయారీ చేపడుతున్నాం. దీన్ని ఇతర ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తాం. ఎన్జీవోల భాగస్వామ్యంతో కాలుష్య నివారణకు చర్యలు చేపడతాం. డిసెంబర్లో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటిస్తాం. విశాఖలో కాలుష్య నివారణ చర్యలపై సమీక్షించి తగు చర్యలు తీసుకుంటాం" అని పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు.

విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ జరగదు: పవన్

విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ అంశంపై అసెంబ్లీలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడారు. ప్రైవేటీకరణ చేయబోమని స్పష్టంగా చెబుతున్నామన్నారు. ప్రైవేటీకరణ వద్దని కేంద్రమంత్రిని కలిసి కోరినట్లు చెప్పారు. గతంలో డ్రెడ్జింగ్ కార్పొరేషన్ ప్రైవేటీకరిస్తామంటే తామే ఆపామని పేర్కొన్నారు.

నదులు కనుమరుగైతే మనిషి మనుగడే ప్రశ్నార్థకం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

నదుల వెంట నాగరికత వర్ధిల్లాలి.. వాటిని కనుమరుగయ్యేలా చేస్తే మనిషి మనుగడే ప్రశ్నార్థకమవుతుందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు.

హైదరాబాద్, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నదుల వెంట నాగరికత వర్ధిల్లాలి.. వాటిని కనుమరుగయ్యేలా చేస్తే మనిషి మనుగడే ప్రశ్నార్థకమవుతుందని సీఎం రేవంత్రెడ్డి తెలిపారు. ప్రజారోగ్యం, పటిష్ట ఆర్థిక పర్యావరణకోణాల్లో ప్రపంచస్థాయి ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చెందాల్సిన హైదరాబాద్కు మూసీ ఒక వరం కావాలి. కానీ శాపంగా మిగిలిపోకూడదు అని సీఎం సోషల్మీడియా వేదికగా స్పందించారు. మూసీ ప్రక్షాళన చేయాలన్నదే.. ప్రజా ప్రభుత్వ సంకల్పం అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇది ఈ తరానికే కాదు.. భావితరాలకు మేలు చేసే నిర్ణయమని ఆ పోస్టులో పేర్కొన్నారు. ఈ నిర్ణయానికి అండగా నిలిచే ప్రతి వ్యక్తికి, వ్యవస్థకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇటీవల 'మూసీ పునరుజ్జీవం-ప్రక్షాళన' పేరుతో అక్రమ కట్టడాలను హైడ్రా కూల్చివేస్తోంది. ఈనేపథ్యంలో పలువురి నుంచి సీఎం నిర్ణయం సరికాదనే వాదనలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఈనేపథ్యంలో సీఎం రేవంత్రెడ్డి సోషల్మీడియాలో తనదైన శైలిలో స్పందించారు.

అదానీని అరెస్ట్ చేయాలి.. సెబీ చీఫ్‌ను విచారించాలి: రాహుల్ గాంధీ డిమాండ్

అదానిని అరెస్ట్ చేయాలని రాహుల్ గాంధీ డిమాండ్ చేశారు. సెబీ చీఫ్ పైనా విచారణ జరపాలన్నారు.

దిల్లీ, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): లంచం ఆరోపణలపై అమెరికాలో కేసు నమోదైన అదానీ గ్రూప్ చైర్మన్ గౌతమ్ అదానీని తక్షణమే

అరెస్ట్ చేయాలని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీడిమాండ్ చేశారు. సెబీ చీఫ్ మాధభి పురీ బచ్చైనా విచారణ జరిపించాలన్నారు. ఈ మేరకు గురువారం పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేశ్తోతో కలిసి మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈసందర్భంగా ప్రధాని మోదీపై మరోసారి విమర్శలు ఎక్కుపెట్టారు. అమెరికా, భారత చట్టాలను అదానీ ఉల్లంఘించారనే విషయంపై ఇప్పుడు స్పష్టత వచ్చిందని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. మోదీ, అదానీల బంధం భారత్లో ఉన్నంత వరకే సురక్షితమన్నారు. తాజా ఆరోపణలపై తక్షణమే జేపీసీతో విచారణ జరిపించాలన్నారు. శీతకాల సమావేశాల్లో ఈ అంశాన్ని లేవనెత్తుతామన్నారు. తన అవినీతి ద్వారా దేశ ఆస్తులన్నీ అదానీ కొల్లగొట్టారని ఆరోపించారు. ఆయనను వెంటనే అరెస్ట్ చేసి విచారిస్తే విషయాలన్నీ బయటపడతాయన్నారు. ఆయనను రక్షిస్తున్న సెబీ చీఫ్ను ఆ పదవి నుంచి తొలగించి ఆమె పైనా విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. లంచం ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న రాష్ట్రాల్లో ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నా సంబంధం లేకుండా విచారణ జరిపించాలని రాహుల్ గాంధీ కోరారు. "అదానీ అరెస్టు కాదని, ఆయనపై విచారణ జరగదని నేను గ్యారంటీ ఇస్తాను. ఎందుకంటే ఆయన్ను మోదీ కాపాడుతున్నారు" అని రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు.

ఈ నెల 29న తెలంగాణ వ్యాప్తంగా దీక్షా దివస్ : కేటీఆర్ పిలుపు

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో ఈ నెల 29వ తేదీన దీక్షాదివాస్ ఘనంగా నిర్వహించాలని పార్టీ శ్రేణులకు భారాస కార్యనిర్వహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు.

హైదరాబాద్, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో ఈ నెల 29వ తేదీన దీక్షాదివాస్ ఘనంగా నిర్వహించాలని పార్టీ శ్రేణులకు భారాస కార్యనిర్వహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ ప్రజల స్వరాష్ట్ర సాధనలో అత్యంత కీలకమైన ఘట్టంగా దీక్షా దివాస్ నిలుస్తుందన్నారు. 2009 నవంబర్ 29వ తేదీన కేసీఆర్ చేపట్టిన ఆమరణ నిరాహార దీక్షతో మలిదశ ఉద్యమం ఉవ్వెత్తున ఎగిసి స్వరాష్ట్ర సాధనకు బలమైన పునాదులు వేసిందని తెలిపారు. ఈ దీక్ష యావత్ భారతదేశ రాజకీయ వ్యవస్థను కదిలించిందని, తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నామని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్వయంగా ప్రకటన చేసేలా చేసిందన్నారు. దశాబ్దాల తెలంగాణ ప్రజల చిరకాల ఆకాంక్షను నెరవేర్చిందని చెప్పారు. ఈ నెల 29న కరీంనగర్లో జరిగే దీక్షా దివస్ కార్యక్రమంలో కేటీఆర్ పాల్గొననున్నారు.

ఐటీలో 5 లక్షల ఉద్యోగాలే మా లక్ష్యం: లోకేశ్

మూడు నెలల్లో విశాఖకు టీసీఎస్ వస్తుందని మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు.

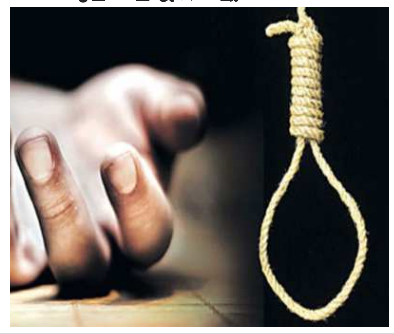
అమరావతి, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మూడు నెలల్లో విశాఖకు టీసీఎస్ వస్తుందని మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. శాసనసభలో ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో ఎమ్మెల్యేల ప్రశ్నలకు ఆయన సమాధానమిచ్చారు. "ఐదు సంవత్సరాల్లో 5 లక్షల ఐటీ ఉద్యోగాలే మా లక్ష్యం.

తెదేపా హయాంలో 2014 నుంచి 2019 మధ్యలో సుమారు 150 కంపెనీలు 50 వేల మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించాయి. ఈ పరిశ్రమలను ఆనాడు చొరవతో తీసుకొచ్చాం. అనేక సదస్సులు ఏర్పాటుచేసి విశాఖపై దృష్టిసారించాం. ముందుచూపుతో ఆనాడు డేటా సెంటర్ పాలసీ తీసుకొచ్చి అదానీ సంస్థతో ఒప్పందం చేసుకున్నాం. భూములు కేటాయించి శంకుస్థాపనలు చేశాం.. కానీ అది ఆగిపోయింది. 2019-24 మధ్య ఒక్క కాంక్లేవ్ జరగలేదు.. ఒక్క పరిశ్రమ కూడా రాలేదు. బాధాకరమైన పరిస్థితి ఏంటంటే.. గతంలో హైదరాబాద్లో రేస్ జరిగింది. దీన్ని ఏపీలో ఎప్పుడు నిర్వహిస్తారని అడిగిన ప్రశ్నకు అప్పటి మంత్రి.. కోడి.. గుడ్డు పెట్టలేదని సమాధానమిచ్చారు. ఆరోజు నుంచి ఎక్కడికెళ్లినా ఐటీ మంత్రి ఇలా ఉంటారా అని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి అవమానం జరిగింది. ఇలా అయితే పరిశ్రమలు ఎలా వస్తాయన్నారు. నేను మంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టాక పలు కంపెనీలను కలిస్తే గత ప్రభుత్వంలో వాళ్లు వాటాలడిగారని చెప్పారు. దీంతో పరిశ్రమలు వెళ్లిపోయాయి. ఐటీ కంపెనీల్లో కూడా వాటాలడిగే పరిస్థితి తెచ్చారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక మేం ఐటీ సంస్థల వాళ్లందరితో సమావేశమయ్యాం. సమస్యలు తెలుసుకున్నాం. సీఎం చంద్రబాబు చొరవ వల్ల ప్రపంచంలో ఎక్కడికెళ్లినా ఐటీ రంగంలో 20 శాతం మంది తెలుగువాళ్లు ఉండటం గర్వకారణం" అని నారా లోకేశ్ చెప్పారు.

అప్పుల భారం.. ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురి ఆత్మహత్య

అనంతపురం జిల్లా నార్పల మండల కేంద్రంలో దారుణం చోటు చేసుకుంది. ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు ఉరివేసుకొని ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటన ఆలస్యంగా వెలుగు చూసింది.

నార్పల, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అనంతపురం జిల్లా నార్పల మండల కేంద్రంలో దారుణం చోటు చేసుకుంది. ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు ఉరివేసుకొని ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటన ఆలస్యంగా వెలుగు చూసింది. స్థానికులు తెలిపిన సమాచారం ప్రకారం... కృష్ణ కిషోర్ (45), భార్య శిరీష (35) తమ ఐదు నెలల చిన్నారితో కలిసి పోలీస్‌స్టేషన్ సమీపంలోని సంతబజారులో నివాసం ఉంటున్నారు. ఐదు రోజుల నుంచి వారెవరూ బయటకు రాలేదు. ఇంట్లో నుంచి దుర్వాసన వస్తుండటంతో అనుమానం వచ్చిన కొందరు పక్క ఇంటి మిద్దెపై నుంచి ఇంట్లోకి చూశారు. తీవ్రమైన దుర్వాసన రావడంతో పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. ఎస్సై సాగర్, ఆర్ఐ జ్యోతి, ఏఎస్సై నాగరాజు తదితరులు అక్కడికి చేరుకొని తలుపులు బద్దలుకొట్టి చూడగా.. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఉరివేసుకొని ఉన్నారు. ఉయ్యాలలో చిన్నారి విగతజీవిగా పడి ఉన్నాడు. ఆర్థిక సమస్యల వల్లే ఉత్మహత్యకు పాల్పడినట్లు స్థానికులు భావిస్తున్నారు. కిషోర్ మెడికల్ స్టోర్ నిర్వహించేవాడని ఈ క్రమంలో అప్పులు ఎక్కువయ్యాని అంటున్నారు. ఆత్మహత్య చేసుకొని నాలుగైదు రోజులు కావడంతో మృతదేహాలు కుళ్లిపోయే దశకు చేరుకున్నాయి. కేసునమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై సాగర్ తెలిపారు.



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

ఆడబిడ్డల జోలికొస్తే ఏం చేయాలో చేసి చూపిస్తాం: సీఎం చంద్రబాబు

భవిష్యత్తులో ఎవరైనా ఆడబిడ్డల జోలికొస్తే ఏం చేయాలో చేసి చూపిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. దేశమంతా అధ్యయనం చేసి మహిళల భద్రతకు చట్టాలు చేస్తామన్నారు.

అమరావతి, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భవిష్యత్తులో ఎవరైనా ఆడబిడ్డల జోలికొస్తే ఏం చేయాలో చేసి చూపిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. దేశమంతా అధ్యయనం చేసి మహిళల భద్రతకు చట్టాలు చేశామన్నారు. గురువారం శాసనసభలో సీఎం మాట్లాడుతూ.. నేరస్థుల గుండెల్లో రైళ్లు పరుగెత్తేలా లా అండ్ ఆర్డర్ ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. "తల్లిని, చెల్లిని దూషించినా గత సీఎం పట్టించుకోలేదు. షర్మిలపై వర్రా రవీందర్రెడ్డి చేసిన పోస్టులు నా నోటితో నేను చెప్పలేను.

అసెంబ్లీలో ఉచ్చరించడానికి కూడా వీల్లేని విధంగా పోస్టులు పెట్టారు. వర్రా రవీందర్రెడ్డి పేరుతో వేరేవాళ్లు పోస్టులు పెట్టారని జగన్ అంటున్నారు. జగన్ ఇంకా అతన్ని ఎందుకు వెనకేసుకొస్తున్నారు. అవినాష్రెడ్డిపై కూడా కేసు పెట్టాలని షర్మిల చెబుతున్నారు. డిప్యూటీ సీఎం, హోం మంత్రిపై కూడా అసభ్య పోస్టులు పెట్టారు. ఆడబిడ్డలపై ఇష్టానుసారంగా పోస్టులు పెట్టిస్తున్నారు. గత ప్రభుత్వం ఏపీ డిజిటల్ కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసింది. అందులో వైకాపా వాళ్లనే ఉద్యోగులుగా నియమించారు. వారిచేత అసభ్యంగా పోస్టులు పెట్టించారు. గత ఐదేళ్లలో దేశంలో ఎక్కడ గంజాయి దొరికినా దాని మూలాలు ఏపీలోనే. గతంలో డ్రగ్స్కు వ్యతిరేకంగా పోరాడితే.. తెదేపా కార్యాలయంపై దాడి చేశారు. గతంలో గంజాయి నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోలేదు. రాష్ట్రంలో ఏ నేరం జరిగినా.. దాని వెనుక గంజాయి బ్యాచ్ ఉంటుంది. గతంలో నాసిరకం మద్యం విక్రయించడం వల్ల గంజాయికి అలవాటుపడ్డారు. విద్యాసంస్థల ప్రాంగణాల్లోకి కూడా గంజాయి, డ్రగ్స్ చేరాయి. అన్ని వ్యవస్థలను కంట్రోలు చేస్తాం కానీ, గంజాయి కట్టడి చేసేందుకు సమయం పడుతుందని ఎన్నికల ముందే చెప్పాను" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

ఇకపై భూ కబ్జాలకు పాల్పడితే జైలుకే..

"ప్రజల ఆస్తులకు రక్షణ లేకుండా.. రాజ్యాంగ విరుద్ధంగా ల్యాండ్ టైట్లింగ్ యాక్ట్ తెచ్చారు. సివిల్ జడ్జి అధికారాలన్నీ రెవెన్యూ ఉద్యోగులకు ఇచ్చారు. సీఎం అయ్యాక తొలి సంతకం ల్యాండ్ టైట్లింగ్ యాక్ట్ రద్దుపైనే పెట్టాను. ఇకపై భూ కబ్జాలకు పాల్పడితే జైలుకే.. జాగ్రత్తగా ఉండాలి. భూమిని ఆక్రమిస్తే చట్ట ప్రకారం శిక్ష.. భూమి కూడా ఉండదు. నిందితులకు 6 నెలల్లో శిక్ష పడేలా చేస్తాం. శాంతిభద్రతలు అదుపులో ఉంటేనే పెట్టుబడులు వస్తాయి. పోలీసు వ్యవస్థను ప్రక్షాళన చేస్తున్నాం... తప్పు చేసినోళ్లను వదిలిపెట్టం. ప్రతి జిల్లాలో సైబర్ పోలీస్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేయబోతున్నాం. రాజకీయ ముసుగులో నేరాలు చేసే వాళ్లను చట్టం ముందు దోషులుగా నిలబెడతాం. ఇష్టానుసారం చేయాలనుకుంటే మీ ఆటలు సాగవు. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పరిరక్షించడమే ఈ ప్రభుత్వ లక్ష్యం" అని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

ముగిసిన తెలంగాణ ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ ఎన్నికలు

తెలంగాణ ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ (టీవోఏ) ఎన్నికలు ముగిశాయి.

హైదరాబాద్, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ (టీవోఏ) ఎన్నికలు ముగిశాయి. ఎల్బీ స్టేడియంలోని ఒలింపిక్ భవన్ వేదికగా టీవోఏ కార్యవర్గ ఎన్నికలు ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు జరిగాయి. అధ్యక్ష పదవి కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ క్రీడా సలహాదారు ఏపీ జితేందర్రెడ్డి, రాష్ట్ర బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షుడు చాముండేశ్వర్నాథ్ పోటీపడ్డారు. ప్రధాన కార్యదర్శి, కోశాధికారి పదవుల కోసం ఎన్నిక జరుగుతుండగా.. మిగతా స్థానాలకు సభ్యుల ఎన్నిక లాంఛనం కానుంది. ప్రధాన కార్యదర్శి పదవి కోసం బాబురావు, మల్లారెడ్డి మధ్య పోటీ ఉండగా.. కోశాధికారి కోసం సతీష్ గౌడ్, ప్రదీప్ కుమార్ రేసులో ఉన్నారు. ఇదిలా ఉంటే టీవోఏ ఎన్నికల్లో ఎలాగైనా విజయం సాధించాలన్న ఉద్దేశంతో ఉన్న జితేందర్రెడ్డి, చాముండేశ్వర్నాథ్ వర్గాలు.. తమ ప్రయత్నాలను చివరి వరకు కొనసాగించాయి. 68 మంది సభ్యులు ఉండగా..

59 ఓట్లు పోలయ్యాయి. హైకోర్టు తీర్పు నేపథ్యంలో.. ఎన్నికల ఫలితాలు తర్వాత ప్రకటించనున్నారు.

కర్నూలులో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు చారిత్రాత్మకం

■ మాటలు కాదు చేతల ప్రభుత్వమే ఎన్డీఏ ప్రభుత్వ ఘనత ■ మూడు రాజధానుల పేరుతో గత ప్రభుత్వం మూడు ముక్కలాట ■ రాయలసీమను అన్ని రంగాలలో అగ్ర భాగాన నిలబెట్టడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం ■ రాష్ట్ర న్యాయ మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్ ■ హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టిన మంత్రిఫరూక్ ■ కర్నూల్లో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటుకు అసెంబ్లీ, మండలిలో ఏకగ్రీవ తీర్మానం

అమరావతి నవంబర్ 21(రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆంధ్ర రాష్ట్ర తొలి రాజధాని, రాయలసీమ ప్రాంత ముఖద్వారం కర్నూలులో హైకోర్టు శాశ్వత బెంచ్ ను ఏర్పాటుకు శాసనసభ,శాసనమండలిలో ఏకగ్రీవ తీర్మానం చేసి గౌరవ రాష్ట్ర హైకోర్టు ద్వారా కేంద్రానికి ప్రతిపాదన పంపుతుండడం చారిత్రాత్మకమని రాష్ట్ర న్యాయ,మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్ పేర్కొన్నారు. గురువారం శాసనసభ సమావేశాలలో భాగంగా ప్రభుత్వం వివిధ తీర్మానాలను ప్రవేశపెట్టడం జరిగింది. ఇందులో అత్యంత కీలకమైన, కర్నూలులో హైకోర్టు శాశ్వత బెంచ్ ని ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదిస్తూ న్యాయ శాఖ మంత్రిగా ఎన్ ఎం డి ఫరూక్ శాసనసభ, శాసనమండలిలో తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయ మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్ మాట్లాడారు. రాయలసీమను అన్ని రంగాలలో అగ్రస్థానంలో నిలుపుతామన్న సీఎం చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీకి కట్టుబడి అధికారంలోకి వచ్చిన ఐదు నెలల వ్యవధిలోనే హైకోర్టు బెంచ్ ని కర్నూల్ లో ఏర్పాటు చేసేందుకు క్యాబినెట్ లో ఆమోదముద్ర వేసిన వెంటనే శాసనసభ,శాసనమండలిలో కూడా తీర్మానంను ప్రవేశపెట్టి ఆమోదించడం రాయలసీమ ప్రజలందరిలో సంతోషం వెల్లివిరుస్తున్నదని అన్నారు. కర్నూల్ లో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు పై ఏకగ్రీవ తీర్మానాన్ని గౌరవ రాష్ట్ర హైకోర్టు ద్వారా కేంద్రానికి పంపి అతి త్వరలోనే బెంచ్ ఏర్పాటయ్యేలాగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతున్నట్లు మంత్రి అన్నారు. రాయలసీమలోని ఉమ్మడి కర్నూల్, కడప, అనంతపురం, చిత్తూరు జిల్లాల నుంచి హైకోర్ట్ లో దాఖలైన కేసులు కర్నూల్ లో ఏర్పాటు చేయనున్న హైకోర్టు శాశ్వత బెంచికి కేటాయించబడతాయని తద్వారా ఇప్పటివరకు న్యాయ సేవల్లో ఉన్న కష్టాలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని అన్నారు. ఏపీ రాష్ట్ర మొత్తం జనాభా దాదాపు 5 కోట్లు ఉండగా,

అందులో రాయలసీమలో 1.60 కోట్ల మంది ఉన్నారని పేర్కొన్నారు.రాష్ట్ర విస్తీర్ణంలో 43% విస్తీర్ణం రాయలసీమ కలిగి ఉందని, రాష్ట్ర మొత్తం జనాభాలో 32 శాతం మంది రాయలసీమ జిల్లాల్లో జనాభా వున్నారని అన్నారు.దేశంలో ఇప్పటికే 7 రాష్ట్రాల్లో హైకోర్ట్ బెంచ్ లు ఏర్పాటై కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ తరహాలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూడా న్యాయ పరిపాలన సౌలభ్యం కోసం హైకోర్టు శాశ్వత బెంచ్ ను ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు సారధ్యంలోని ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం అత్యంత కీలకమైన ప్రజాభిష్టాన్ని నెరవేర్చేందుకు నిర్ణయం తీసుకుందని వెల్లడించారు.

కేంద్రానికి హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు తీర్మానం

ఎన్నికలకు ముందు రాయలసీమ ప్రజానీకానికి చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీల ను అమలు చేయడంలో భాగంగా కర్నూలు లో హైకోర్టు శాశ్వత బెంచ్ ను ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయం తీసుకోడమే కాకుండా వేగంగా బెంచ్ ఏర్పాటుకు సన్నాహాలను ప్రారంభించడం, శాసనసభ, శాసనమండలిలో తీర్మానించి కేంద్రానికి పంపుతున్నట్లు మంత్రి ఫరూక్ పేర్కొన్నారు. టిడిపి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేష్ యువగళం పాదయాత్రలో రాయలసీమ ఉమ్మడి జిల్లాల్లో పర్యటించినప్పుడు న్యాయవాదులు హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటుపై తెలుపగా, అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు చేస్తామని ఆనాడు నారా లోకేష్ హామీ ఇచ్చారని ఫరూక్ గుర్తు చేశారు. రాష్ట్ర విభజన అనంతరం విజయవాడలో హైకోర్టు ఏర్పాటైన విషయం అందరికీ తెలిసిందేనని అయితే రాయలసీమ జిల్లాల నుంచి నుంచి నేరుగా రాజధానికి వచ్చేందుకు రవాణా సౌకర్యం సరిగ్గా లేని పరిస్థితులు కారణంగా ఇప్పటివరకు ప్రజలు ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని అన్నారు. కర్నూలు లో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు తో న్యాయపరమైన సేవలు రాయలసీమ ప్రజల చెంతకు చేరనున్నాయని అన్నారు.హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటుపై తీర్మానాన్ని ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా రాయలసీమ వాసిగా రాష్ట్ర న్యాయశాఖ మంత్రి హోదాలో శాసనసభ, శాసనమండలి లో ప్రవేశపెట్టడం, అందుకు అవకాశం కల్పించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నట్లు మంత్రి ఫరూక్ పేర్కొన్నారు.

మూడు రాజధానుల పేరుతో మభ్యపెట్టారు

2014-2019 టిడిపి ప్రభుత్వం హయాంలో కర్నూల్ లో హైకోర్టు బెంచి ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించినప్పటికీ,2019 లో అధికారంలోకి వచ్చిన జగన్ ప్రభుత్వం మూడు రాజధానులు,కర్నూల్ ను న్యాయ రాజధాని అంటూ ప్రగల్భాలు పలికి రాయలసీమ ప్రాంత ప్రజలను మభ్య పెట్టారని రాష్ట్ర న్యాయ మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్ ధ్వజమెత్తారు. ఐదేళ్ల లో గత ప్రభుత్వం మూడు రాజధానుల పేరుతో రాష్ట్రాన్ని సర్వనాశనం చేసిందని, 30 ఏళ్లు వెనక్కి నెట్టిందని విమర్శించారు. ఏపీలో అన్ని రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను భ్రష్టు పట్టించి అరాచక పాలన సాగించిన ఘనత గత ప్రభుత్వానిదేనని విమర్శించారు. టిడిపి ప్రభుత్వం చేపట్టిన అన్ని అభివృద్ధి పనులను కక్ష సాధింపుతో ప్రజా వేదికను కూల్చడం నుంచి రివర్స్ టెండర్రింగ్ పేరుతో పనులన్నింటినీ నిలిపివేసి, వేధింపుల రాజకీయాలకు గత ప్రభుత్వం పాల్పడిందని ధ్వజమెత్తారు. చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా గత ప్రభుత్వం పై, విరక్తితో కూటమికి రాష్ట్ర ప్రజలంతా తిరుగులేని మెజార్టీ ఇచ్చి, జగన్ పార్టీకి కేవలం 11 సీట్లను ఇచ్చి రాష్ట్ర ప్రజానీకం తిరుగులేని విధంగా ఓటుతో బుద్ధి చెప్పి సాగనంపారని అన్నారు. కర్నూలును న్యాయ రాజధాని అంటూ ఊకదంపుడు ఉపన్యాసాలతో ప్రజలను మభ్యపెట్టిన గత ప్రభుత్వానికి రాయలసీమ ప్రజలు కూడా తిరుగులేని విధంగా ఓటుతో బుద్ధి చెప్పి సాగనంపారని అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సమగ్ర అభివృద్ధి ధ్యేయంగా, అధికారంలోకి వచ్చిన ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చేందుకు కట్టుబడి ఉందన్నారు. ఐదేళ్ల గత ప్రభుత్వ పాలనలో సర్వనాశనమైన రాష్ట్రాన్ని తిరిగి అభివృద్ధి పథంలోకి తెచ్చేందుకు ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు తో కేవలం 150 రోజులలోనే రాష్ట్రంలో పరిశ్రమల ఏర్పాటు, ఉపాధి కల్పనకు చర్యలు, పాలనాపరమైన విధానంలో సమగ్ర మార్పులు చూసిన రాష్ట్ర ప్రజలంతా తాము తీసుకున్న నిర్ణయానికి సార్ధకత లభించిందని సంతోషంగా ఉన్నారని అన్నారు. ఆంధ్ర రాష్ట్ర తొలి రాజధాని కర్నూలుకు పూర్వ వైభవం రానున్నదని,హైకోర్టు బెంచ్ ని ఏర్పాటు చేయడాన్ని సీమ ప్రాంత ప్రజలందరూ స్వాగతిస్తున్నారని మంత్రి ఫరూక్ పేర్కొన్నారు. రాయలసీమ జిల్లాల న్యాయపరమైన కేసుల కోసం కర్నూల్ లో ఏర్పాటు అవుతున్న హైకోర్టు శాశ్వత బెంచ్ కారణంగా కష్టాలు తొలగనున్నాయని, కూటమి ప్రభుత్వం మాటల ప్రభుత్వం కాదని, చేతల ప్రభుత్వమని నిరూపణ అయిందని రాష్ట్ర న్యాయ మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్ పేర్కొన్నారు.

కొండా సురేఖ క్రిమినల్ చర్యలకు అర్హురాలు :నాగార్జున తరపు న్యాయవాది

సినీనటుడు నాగార్జున వేసిన పరువు నష్టం దావాపై నాంపల్లి కోర్టులో వాదనలు జరిగాయి. మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలపై నాంపల్లి కోర్టులో నాగార్జున దావా వేసిన విషయం తెలిసిందే.

హైదరాబాద్, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సినీనటుడు నాగార్జున వేసిన పరువు నష్టం దావాపై నాంపల్లి కోర్టులో వాదనలు జరిగాయి. మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలపై నాగార్జున దావా వేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇందుకు సంబంధించిన కౌంటర్ను కొండా సురేఖ తరపు న్యాయవాది గురుప్రీత్ సింగ్ దాఖలు చేశారు. నాగార్జున తరపు న్యాయవాది అశోక్ రెడ్డి వాదనలు వినిపించారు. ఇప్పటికే నాగార్జున, ఆయన కుటుంబ సభ్యుల వాంగ్మూలాన్ని కోర్టు నమోదు చేసింది. వాదనల సందర్భంగా నాగార్జున తరపు న్యాయవాది అశోక్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. నాగార్జునపై కొండా సురేఖ అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేశారన్నారు. ఆ తర్వాత 'ఎక్స్'లో క్షమాపణ కోరుతూ పోస్ట్ పెట్టారన్నారు. ఎక్స్లో మంత్రి కొండా సురేఖ పెట్టిన పోస్టును ఆయన కోర్టు ముందు చదివి వినిపించారు. బాధ్యతాయుతమైన మంత్రి పదవిలో ఉండి ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం సరైంది కాదని అశోక్రెడ్డి అన్నారు. కచ్చితంగా కొండా సురేఖ క్రిమినల్ చర్యలకు అర్హురాలు అని పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యల వల్ల నాగార్జున కుటుంబం మానసికంగా ఎంతో కుంగిపోయిందని చెప్పారు.

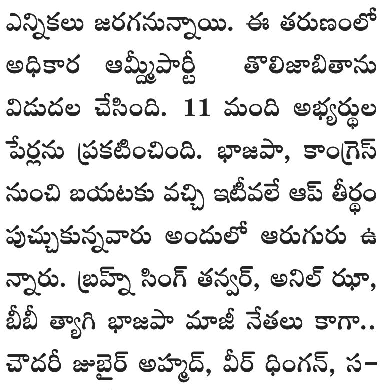
భాజపా, కాంగ్రెస్ నుంచి వచ్చిన వారికి టికెట్.. ఆప్ తొలి జాబితా విడుదల

వచ్చే ఏడాదిలో ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అందరికంటే ముందుగా ఆప్ అభ్యర్థుల తొలి జాబితా విడుదల చేసింది.

ఢిల్లీ, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వచ్చే ఏడాది ప్రారంభంలో ఢిల్లీ అసెంబ్లీకి ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ తరుణంలో అధికార ఆమ్మీపార్టీ తొలిజాబితాను విడుదల చేసింది. 11 మంది అభ్యర్థుల పేర్లను ప్రకటించింది. భాజపా, కాంగ్రెస్ నుంచి బయటకు వచ్చి ఇటీవలే ఆప్ తీర్థం పుచ్చుకున్నవారు అందులో ఆరుగురు ఉన్నారు. బ్రహ్మ సింగ్ తన్వర్, అనిల్ ఝా, బీబీ త్యాగి భాజపా మాజీ నేతలు కాగా.. చౌదరీ జుబైర్ అహ్మద్, వీర్ ధింగన్, సమేశ్ షోకీన్ కాంగ్రెస్ నుంచి ఆప్లో చేరారు. ఇదిలా ఉంటే.. మద్యం కుంభకోణం కేసులో ఆరోపణలు ఎదుర్కొని.. జైలుకు వెళ్లి వచ్చిన ఆప్ అధినేత అరవింద్ కేజ్రీవాల్ ప్రజలు మళ్లీ తనకు విశ్వసనీయత సర్టిఫికెట్ ఇచ్చేవరకూ సీఎం పదవిలో ఉండబోనని కొన్ని నెలల క్రితం ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఆయన ముఖ్యమంత్రి పదవికి రాజీనామా చేసి, రానున్న ఎన్నికల కోసం పార్టీ ముందుకు నడిపిస్తున్నారు. ఇక ఈ ఎన్నికల సమయంలో నేతలు పార్టీలు మారుతున్నారు. ఢిల్లీ మంత్రిగా పనిచేసిన కైలాశ్ గహ్లోత్ కొద్దిరోజుల క్రితం భాజపాలో చేరారు.

ప్రజాపద్దుల కమిటీ ఛైర్మన్గా జనసేన ఎమ్మెల్యే రామాంజనేయులు?

ప్రజాపద్దుల కమిటీ ఛైర్మన్ (పీఏసీ)గా భీమవరం జనసేన ఎమ్మెల్యే పులపర్తి రామాంజనేయులు ఎన్నిక దాదాపు ఖరారు అయ్యింది.



అమరావతి, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రజాపద్దుల కమిటీ ఛైర్మన్ (పీఏసీ)గా భీమవరం జనసేన ఎమ్మెల్యే పులపర్తి రామాంజనేయులు ఎన్నిక దాదాపు ఖరారైంది. ఈయన మూడు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. వైకాపా నామినేషన్ ఉపసంహరణ జరగకపోతే శుక్రవారం అసెంబ్లీ కమిటీహాల్లో పీఏసీ సభ్యత్వానికి పోలింగ్ జరగనుంది. బ్యాలెట్ పద్ధతిలో సభ జరిగే సమయంలోనే పోలింగ్ ప్రక్రియ చేపట్టనున్నారు. తెలుగుదేశం తరపున పీఏసీ సభ్యత్వానికి జగ్గయ్యపేట ఎమ్మెల్యే శ్రీరాం రాజగోపాల్, ఎమ్మిగనూరు ఎమ్మెల్యే బీవీ జయనాగేశ్వరరెడ్డి, తణుకు ఎమ్మెల్యే అరిమిల్లి రాధాకృష్ణ, గిద్దలూరు ఎమ్మెల్యే అశోక్ రెడ్డి, పత్తిపాడు ఎమ్మెల్యే బూర్ల రామాంజనేయులు, వేమూరు ఎమ్మెల్యే నక్కా ఆనంద్ బాబు, ఎస్ కోట ఎమ్మెల్యే కోళ్ల లలితకుమారి నామినేషన్లు వేశారు. జనసేన తరపున పులపర్తి రామాంజనేయులు నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. భాజపా తరపున పీఏసీ సభ్యత్వానికి విష్ణు కుమార్ రాజు నామినేషన్ వేశారు. వైకాపా నుంచి పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి నామినేషన్ వేశారు. వైకాపాకు తగినంత సంఖ్యాబలం లేకపోవటంతో ఎన్డీయే అభ్యర్థుల ఎన్నిక లాంఛనం కానుంది. ఎన్నిక ప్రక్రియ పూర్తయ్యాక పీఏసీ ఛైర్మన్గా పులపర్తి రామాంజనేయులు పేరును స్పీకర్ ప్రకటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రభుత్వరంగసంస్థల కమిటీ (పీయూసీ) ఛైర్మన్ గా ఆముదాలవలస ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్, అంచనాల కమిటీ (ఎస్టిమేట్స్) ఛైర్మెన్ గా మండపేట ఎమ్మెల్యే వేగుళ్ల జోగేశ్వరరావును ఎంపిక చేయనున్నట్లు సమాచారం.

క్లిష్టమైన ప్రసవాల నిర్వహణపై వైద్య సదస్సు

నంద్యాల, నవంబర్ 21, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): స్థానిక ఐ.ఎం.ఎ అనుబంధ విభాగం మిషన్ పింక్ హెల్త్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక మధు మణి ఆసుపత్రి సమావేశ భవనంలో నంద్యాల ప్రాంత వైద్యులకు " క్లిష్టమైన ప్రసవాలు- ఎదుర్కొనే సమస్యలు- అనుసరించాల్సిన నూతన వైద్య విధానాలు" అన్న అంశంపై వైద్య సదస్సు నిర్వహించారు.

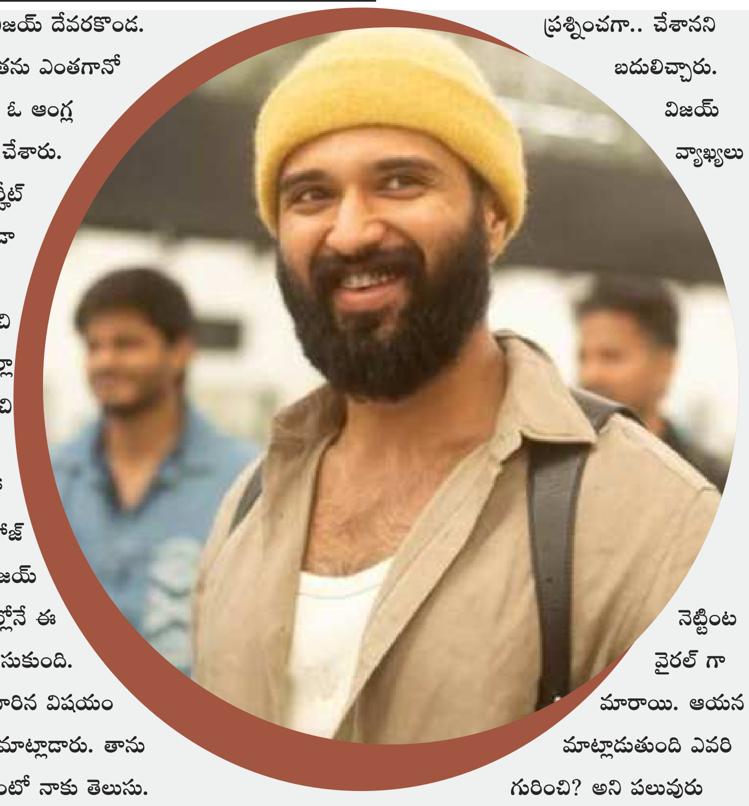
ఐఎంఏ నంద్యాల అధ్యక్షులు డాక్టర్ మధుసూదన రావు అధ్యక్షతన, మిషన్ పింక్ హెల్త్ రాష్ట్ర శాఖ కార్యదర్శి, లైఫ్ హాస్పిటల్ నిర్వాహకురాలు డాక్టర్ లక్ష్మీ సౌజన్య నిర్వహణలో జరిగిన సదస్సు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ఐఎంఏ రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ రవి కృష్ణ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని సదస్సు ప్రారంభించారు. గర్భిణీ స్త్రీలలో పచ్చకామెర్లు, థైరాయిడ్ సమస్యలు, తలసీమియా తదితర సమస్యలు ఉన్న సమయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, చేయవలసిన పరీక్షలు, అందించవలసిన వైద్య విధానం గురించి లైఫ్ హాస్పిటల్ లో స్త్రీ వ్యాధి నిపుణులుగా పని చేస్తున్న డాక్టర్ హేమలత, డాక్టర్ పుష్పలత, డాక్టర్ సుష్మ, డాక్టర్ గీతాంజలి, డాక్టర్ మధువాణి, డాక్టర్ స్రవంతి మల్టీమీడియా ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఎంఏ మహిళా విభాగం నాయకులు డాక్టర్ నాగమణి, డాక్టర్ నర్మద, డాక్టర్ వసుధ రాణి, డాక్టర్ కల్పన, డాక్టర్ అరుణకుమారి,డాక్టర్ సుష్మ అధిక సంఖ్యలో వైద్యులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

వాటిలో యాక్ట్ చేయడం నాకు నచ్చదు

విజయ్ దేవరకొండ

"సాహిబా'తో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నారు నటుడు విజయ్ దేవరకొండ. ఇటీవల విడుదలైన ఈ మ్యూజిక్ ఆల్బమ్ యువతను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది.



'సాహిబా'తో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నారు నటుడు విజయ్ దేవరకొండ. ఇటీవల విడుదలైన ఈ మ్యూజిక్ ఆల్బమ్ యువతను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. దీనిని ఉద్దేశించి తాజాగా ఆయన ఓ ఆంగ్ల వెబ్సైట్కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఈ పాట విన్న వెంటనే ఇది తప్పకుండా సూపర్హిట్ అవుతుందని నమ్మా. అదే విషయాన్ని జస్లిన్కి కూడా చెప్పా. మ్యూజిక్ ఆల్బమ్స్ భాగం కావడం నాకు పెద్దగా ఇష్టం ఉండదు. అందుకే ఎంతోకాలం నుంచి దీనిని వాయిదా వేస్తూ వస్తున్నా. ఆమె అడిగినప్పుడల్లా ఏదో ఒక సాకు చెప్పేవాడిని. ఆమె ఆసక్తిని గమనించి ఇందులో యాక్ట్ చేశా. జస్లిన్ వల్లే నేను ఇందులో భాగమయ్యా" అని విజయ్ చెప్పారు. "హేరియే'తో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు జస్టిన్ రాయల్. ఆమె కంపోజ్ చేసిన రీసెంట్ పాట 'సాహిబా'. రాధికా మదన్, విజయ్ దేవరకొండ యాక్ట్ చేశారు. విడుదలైన ఐదు రోజుల్లోనే ఈ పాట యూట్యూబ్లో కోటికి పైగా వ్యూస్ సొంతం చేసుకుంది. దీని ప్రమోషన్స్లో విజయ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు వైరల్ మారిన విషయం తెలిసిందే. తన రిలేషన్షిప్ స్టేటస్ గురించి ఆయన మాట్లాడారు. తాను సింగిల్ కాదని పరోక్షంగా తెలిపారు. "ప్రేమంటే ఏంటో నాకు తెలుసు. ఒకరి ప్రేమ పొందితే ఎలా ఉంటుందో తెలుసు. షరతుల్లేని ప్రేమ తెలియదు ఎందుకంటే నా ప్రేమ అంచనాలతో వస్తుంది. ఇప్పుడు నా వయసు 35 ఏళ్లు. నేను సింగిల్ అని మీరు అనుకుంటున్నారా? " అని ఆయన ప్రశ్నించారు. కోస్టార్తో ఎప్పుడైనా డేటింగ్ చేశారా? అని ప్రశ్నించగా.. చేశానని బదులిచ్చారు. విజయ్ వ్యాఖ్యలు నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. ఆయన మాట్లాడుతుంది ఎవరి గురించి? అని పలువురు మాట్లాడుకుంటున్నారు. ఇంతకీ కో-స్టార్ ఎవరై ఉంటారా? అని చర్చించుకుంటున్నారు. మరోవైపు, విజయ్ ప్రస్తుతం 'విడి12' కోసం వర్క్ చేస్తున్నారు. గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వంలో ఇది సిద్ధమవుతోంది.

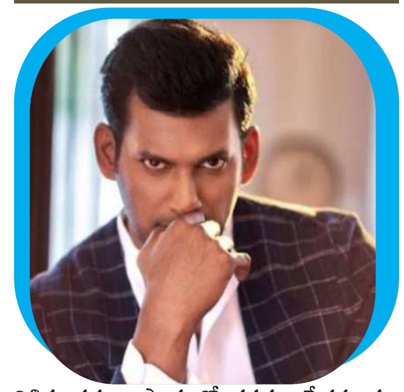
ఇది భారతీయ సినిమా గొప్పతనం: నాగార్జున

భారతీయ అంతర్జాతీయ సినిమా పండుగ (ఇఫ్ఫీ) కు నాగార్జున హాజరయ్యారు. అక్కడి మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఈ వేడుక ఎంతో ప్రత్యేకమన్నారు.

గోవాలోని పనాజీలో భారతీయ అంతర్జాతీయ సినిమా పండుగ (ఇఫ్ఫీ) వేడుకగా జరుగుతోంది. ఈ సినీ పండుగకు అగ్ర కథానాయకుడు నాగార్జున, అమలతో పాటు మరికొందరు కుటుంబసభ్యులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నాగార్జున అక్కడి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. వేడుకలో పాల్గొనడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. 'ఈ కార్యక్రమంలో మా నాన్నగారికి నివాళి అర్పించనున్నారు. నేను ఈ ఈవెంట్కు రావడానికి ప్రధాన కారణమిదే. ఈ ఏడాది ఆయన శతజయంతిని ఇక్కడ చేయాలని నిర్ణయించడం ఆనందం కలిగించింది. నాన్న గారు నటించిన సినిమాల్లో ఏది రీమేక్ చేస్తారని నన్ను అడిగితే సమాధానం చెప్పలేను. ఆయన 251 సినిమాల్లో నటించారు. వాటిలో ఏది ఇష్టం అని అడిగినా చెప్పలేను. ఆయన సినిమాను ఏదో ఒకదాన్ని రీమేక్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను. నాకు అన్నితరాల్లోనూ అభిమానులున్నారు. అది నా గొప్పతనం కాదు.. భారతీయ సినిమా గొప్పతనం. ఇండియన్ సినిమా సంస్కృతికి పెద్దపీట వేస్తుంది' అని నాగార్జున అన్నారు. ఇక ఈ ఏడాది జరుగుతోన్న భారతీయ అంతర్జాతీయ సినిమా పండుగ (ఇఫ్ఫీ) తెలుగు వారందరికీ ప్రత్యేకం కానున్న విషయం తెలిసిందే. భారతీయ సినిమాపై చెరగని ముద్ర వేసిన నలుగురు ప్రముఖుల శత జయంతుల సందర్భంగా వారికి నివాళులర్పిస్తూ పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. తెలుగు సినీదిగ్గజం అక్కినేని నాగేశ్వరరావు (ఏఎన్నార్) ఆ నలుగురిలో ఒకరు కాగా, మిగతా ముగ్గురు.. 'షోమేన్ ఆఫ్ ఇండియన్ సినిమా' రాజ్కపూర్, మధుర గాయకుడు మహమ్మద్ రఫీ, బెంగాలీ దర్శకుడు తపన్సిన్హా. 8 రోజులపాటు జరిగే ఈ వేడుకల్లో వీరి చలన చిత్రాల ప్రదర్శన, సంగీత విభావరి, ఛాయాచిత్ర ప్రదర్శన తదితర కార్యక్రమాలు ఉంటాయి.

రిపబ్లిక్ సినిమా

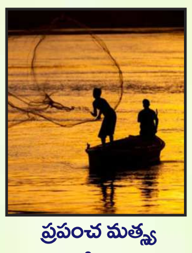
ఆ వార్తలు ఎవరు సృష్టిస్తున్నారో తెలుసు : విశాల్ క్లారిటీ



విభిన్న కథలు, పాత్రలతో తరచూ ప్రేక్షకులను అలరిస్తుంటారు కోలీవుడ్ నటుడు విశాల్. ఆయనకు సంబంధించిన ఓ వార్త గత కొన్ని రోజులుగా నెట్టింట వైరల్గా మారింది. శివ కార్తికేయన్ సినిమాలో ఆయన ప్రతినాయకుడిగా కనిపించనున్నారనేది అందులోని సారాంశం. దీనిపై తాజాగా ఆయన క్లారిటీ ఇచ్చారు. ఆయా కథనాల్లో ఎలాంటి నిజం లేదన్నారు. అవన్నీ కేవలం అవాస్తవాలు మాత్రమేనని చెప్పారు."ప్రస్తుతానికి నేను విలన్ పాత్రలు చేయాలనుకోవడం లేదు. నా తదుపరి చిత్రాలపై ఫోకస్ పెట్టాను. భారీస్థాయిలో వాటిని తెరకెక్కించాలని.. ప్రేక్షకులకు విభిన్నమైన అనుభూతిని అందించాలని అనుకుంటున్నా. ఈ వార్తలు ఎవరు సృష్టిస్తున్నారో, ఎక్కడినుంచి పుట్టుకొస్తున్నాయో నాకు తెలుసు. నన్ను విలన్గా చూడాలనేది వారి కోరిక అనుకుంటా. ప్రస్తుతానికి నెగిటివ్ షేడ్స్ ఉన్న రోల్స్ చేయాలని లేదు. కాబట్టి వాళ్లను కాస్త శాంతించమని చెబుతా" అని విశాల్ స్పష్టతనిచ్చారు. గతేడాది విడుదలైన 'మార్క్ ఆంటోనీ'తో విజయాన్ని అందుకున్నారు విశాల్. ఈ ఏడాది ఆయన నటించిన 'రత్నం' రిలీజై మిశ్రమ స్పందనలకే పరిమితమైంది. ప్రస్తుతం ఆయన 'తుప్పరివాలన్ 2' పనుల్లో బిజీగా ఉన్నారు. 2017లో విడుదలైన 'తుప్పరివాలన్' (తెలుగులో డిటెక్టివ్)కు కొనసాగింపుగా ఇది సిద్ధం కానుంది. విశాల్ దీనికి దర్శకత్వం వహించనున్నారు. త్వరలోనే ఇది పట్టాలెక్కనుంది. ఇది తనకెంతో ప్రత్యేకమైన ప్రాజెక్ట్ అని.. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో దీనిని విడుదల చేయాలనుకుంటున్నానని గతంలో ఆయన చెపారు. శివ కార్తికేయన్ విషయానికి వస్తే.. 'అమరన్'తో ఇటీవల ఆయన విజయాన్ని అందుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఏఆర్ మురుగదాస్తో ఓ ప్రాజెక్ట్ కోసం వర్క్ చేస్తున్నారు. త్వరలో ఆయన సుధాకొంగర దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేయనున్నారు. ఎస్కే 25గా ఇది ప్రచారంలో ఉంది. సోషియో పొలిటికల్ థ్రిల్లర్గా ఇది రూపుదిద్దుకోనుందని సమాచారం. శ్రీలీల, అథర్వ కీలక పాత్రల్లో నటించనున్నట్లు సమాచారం. జయం రవి అతిథి పాత్రలో కనిపించనున్నారంటూ వార్తలు వస్తున్నాయి.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1997:** ప్రపంచ మత్స్య దినోత్సవం
- **1694:** ఫ్రాన్సు దేశానికి చెందిన తాత్వికుడు వోల్టయిర్ జననం (మ.1778).
- **1854:** కాథలిక్ చర్చి అధిపతి పోప్ బెనెడిక్ట్ XV జననం (మ.1922).
- **1947:** స్వతంత్ర భారతదేశపు మొట్టమొదటి తపాలా బిళ్ళ విడుదలయింది. దీని విలువ మూడున్నర అణాలు.
- **1783:** మొట్టమొదటి వేడి గాలి బెలూన్‌ను ఫ్రాన్సులో ఎగురవేశారు. (చిత్రంలో)
- **1970:** ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత, చంద్రశేఖర్ వెంకటరామన్ మరణం (జ.1888).
- **1996:** పాకిస్థాన్ భౌతిక శాస్త్రవేత్త, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత అబ్దుస్ సలం మరణం (జ.1926).



ప్రపంచ మత్స్య దినోత్సవం

వోల్టయిర్

అధిపతి పోప్ బెనెడిక్ట్

తపాలా బిళ్ళ

వేడి గాలి బెలూన్

చంద్రశేఖర్ వెంకటరామన్

అబ్దుస్ సలం

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

ఇది ఐపీఎల్ కాదు.. మైదానంలో ఫ్రెండ్స్ ఉండరు

గంభీర్‌కు మద్దతుగా క్లార్క్

బోర్డర్ గావస్కర్ ట్రోఫీలో తొలి మ్యాచ్ శుక్రవారం నుంచి ప్రారంభం కానుంది. ఈ క్రమంలో గంభీర్ పై మాజీ కెప్టెన్ మైకెల్ క్లార్క్ ప్రశంసలు కురిపించాడు.

భారత ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ అప్రోచ్ బాగుందని.. కీలక సిరీస్ కోసం బరిలోకి దిగే ముందు దూకుడుగా ఉండటం అత్యవసరమని ఆసీస్ మాజీ కెప్టెన్ మైకెల్ క్లార్క్ వ్యాఖ్యానించాడు. ఇదేమీ లీగ్ క్రికెట్ కాదని, మైదానంలోకి దిగాక ఎవరూ స్నేహితులు కారని తెలిపాడు. అయితే, ప్రత్యర్థి జట్టు ఆటగాళ్లతో కలిసి ఆడుతున్న రోజుల్లో మైదానంలో దూకుడు ప్రదర్శించడం కాస్త కష్టమేనని పేర్కొన్నాడు."ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా లీగ్ క్రికెట్ వచ్చేసింది. ఐపీఎల్, బిగ్బాష్, కరీబియన్ లీగ్ల హడావుడి ఎక్కువైంది. గతంలో మేం ఆడేటప్పుడు (ఐపీఎల్కు ముందు) ప్రత్యర్థులుగానే చూసేవాళ్లం. ఎందుకంటే మేం ఎప్పుడూ కలిసి ఆడే అవకాశం ఉండేది కాదు. కానీ, ఐపీఎల్ సహా లీగ్ లు విస్తరించాక ఇప్పుడు ఆటగాళ్లందరూ కలిసి ఆడుతున్నారు. కానీ, దేశం కోసం ఆడేటప్పుడు ఆ మాత్రం దూకుడు ఉండాల్సిందే. ఎందుకంటే మైదానంలో స్నేహితులు ఎవరూ ఉండరని తెలుసుకోవాలి. ఆఫ్ ది ఫీల్డ్ ఎలా ఉన్నా ఫర్వాలేదు. జాతీయ జట్టు తరఫున ఆడేటప్పుడు దూకుడు ప్రదర్శించాలి. ఎందుకంటే అందరూ కలిసి ఒకే ఐపీఎల్ జట్టులో ఆడటం లేదనే సంగతిని గుర్తుంచుకోవాలి" అని తెలిపాడు.

భారతేకే మేలు..

"గౌతమ్ గంభీర్ దూకుడుగా ఉండటం భారత జట్టుకు ప్రయోజనమే. ఆసీస్ కూడా ఇదే యాటిట్యూడ్ ఉంది. నేను స్లెడ్జింగ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. గంభీర్ విధానం బాగుంది. కానీ, ఆస్ట్రేలియా ఇంకా ఆ మోడ్లోకి రాకపోవడం ఆశ్చర్యమేస్తోంది. తప్పకుండా ఈ సిరీస్ గొప్పగా మారతుందని ఆశిస్తున్నా. ఆస్ట్రేలియా సొంత గడ్డపై విజయం సాధించాలని గట్టి పట్టుదలతో ఉంది. భారత్ కూడా హ్యాట్రిక్ లక్ష్యంగా బరిలోకి దిగనుంది" అని మైకెల్ క్లార్క్ వ్యాఖ్యానించాడు.

బీసీసీఐ అనుకుంటే చేసేస్తుంది: ఆరోన్ ఫించ్

తొలి టెస్టు శుక్రవారం నుంచి పెర్త్ వేదికగా ప్రారంభం కానుంది. టెస్టు జరుగుతున్న సమయంలోనే ఐపీఎల్ మెగా వేలాన్ని బీసీసీఐ నిర్వహించనుంది. దీంతో కొందరు ఆసీస్ మాజీలు మొదటి మ్యాచ్ కామెంట్రీకి దూరం కానున్నారు. ఒకే సమయంలో కాకుండా.. తొలి టెస్టు అయిపోయిన తర్వాత వేలం పెడితే బాగుండేదన్న అభిప్రాయమూ వ్యక్తమైంది. "టెస్టు మ్యాచ్ జరుగుతున్నప్పుడే ఐపీఎల్ వేలం నిర్వహించడం వెనక కారణం ఉండే ఉంటుంది. బీసీసీఐ దేనినైనా చేయాలని అనుకుంటే ఆ మార్గంలో వెళ్లిపోతుంది" అని మాజీ క్రికెటర్ ఆరోన్ ఫించ్ వ్యాఖ్యానించాడు. అయితే, ఇది క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియాకు నిరుత్సాహం కలిగించే అంశమేనని.. టైమింగ్స్ వేరుగా ఉన్నప్పటికీ టెస్టు మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత పెడితే బాగుండేదని మాజీ ఆటగాడు కల్లమ్ ఫెర్గూసన్ తెలిపాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

ఖాళీ కడుపుతో కరివేపాకుని నమిలి తింటే షుగర్‌తో పాటు ఈ సమస్యలన్నీ దూరం

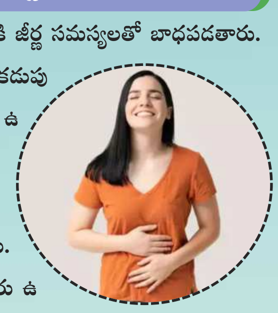
కరివేపాకు.. వంటల్లో దీనిని వేయగానే రుచి, వాసన టోటల్లీ చేంజ్ అవుతుంది. అయితే, కేవలం రుచి, వాసన కోసమే కాదండోయ్. దీనిని తినడం వల్ల ఎన్నో సమస్యలు దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తింటే ఏమేం లాభాలో తెలుసుకోండి.

ఖాళీ కడుపుతో మనం తీసుకునే కొన్ని ఫుడ్స్ రోజంతటకే కాదు.. ఆరోగ్యానికే ఎన్నో లాభాలని తీసుకొచ్చి పెడుతుంది. అలాంటి ఫుడ్స్‌లో కరివేపాకు కూడా ఒకటి. అదేంటండీ బాబు..కరివేపాకుని పోపులే వేస్తేనే తీసేస్తామే.. దీన్నెలా తినడం అనుకుంటున్నారా.. మేము చెప్పే ఈ విషయాలతో కరివేపాకు లేకుండా వంట చేయరు. ఈ ఆకులతోనే మీ రోజుని మొదలుపెడతారు. అబ్బా.. అన్నీ లాభాలున్నాయా.. ఏంటబ్బా అనుకుంటున్నారా.. మరింకేం చదివేయండి..కరివేపాకు వాడడం వల్ల వంటల్లో రుచే కాదు.. మన ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది.. అంతేకాదు.. అందం కూడా. దీనిని రకరకాలుగా తీసుకోవడం వల్ల మనకి చాలా రకాలుగా లాభాలని తీసుకొచ్చి పెడుతుంది. దీనిలోని రుచి మన నాలుకని ఆనందపరిచితే.. ఆకుల్లోని గుణాలు మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి అందాన్ని తీసుకొసాయి. మరి వీటన్నింటిని మనం పొందాలంటే ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఆకులని నమలడమే. కేవలం నమిలితే చాలు ఎన్నో లాభాలు మనకి అందుతాయి. అవేంటో వరుసగా చూసేయండి మరి..

కరివేపాకులోని గుణాలు..

కరివేపాకులో విటమిన్, ఎ, బి, సి, ఈలతో పాటు కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్ లినాలూల్, ఆల్ఫా టెర్పినేన్, మైర్సీన్, మహానీంబైన్, క్యారియోఫిలీన్‌తో పాటు మరికొన్ని గుణాలున్నాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వీటిని రోజూ ఉదయాన్నే నాలుగు నమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి.

జీర్ణసమస్యలు..

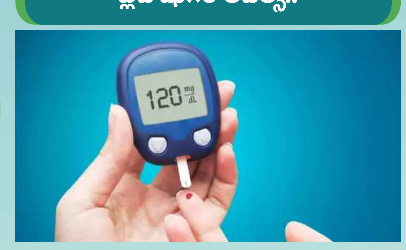


చాలా మందికి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడతారు. మలబద్ధకం, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో బాధపడతారు. అలాంటివారు ఉదయాన్నే 4 కరివేపాకు నమిలి తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరమవుతాయి. రెగ్యులర్‌గా మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి ఇందులోని గుణాలు ఆ సమస్యని దూరం చేస్తాయి. దీంతో అధికబరువు వంటి సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి.

లివర్ డీటాక్స్‌పై..

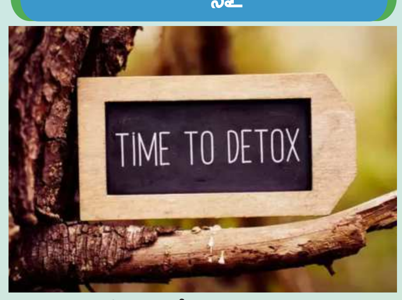
కరివేపాకు మన బాడీని డీటాక్స్ చేసినట్టుగానే మన లివర్‌ని కూడా కాపాడుతుంది. ఇందులోని గొప్ప గుణాలు లివర్‌ని డీటాక్స్‌పై చేసి కాలేయాన్ని కాపాడతాయి.అదే విధంగా, కరివేపాకులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు బాడీ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల మంట, వాపు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్..



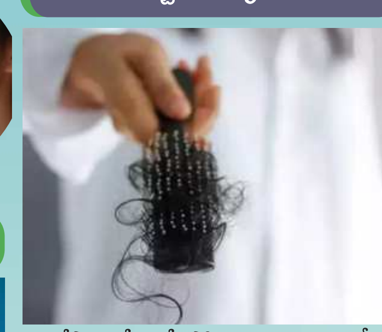
అధ్యయనాల ప్రకారం ఉదయాన్నే పరగడపున కరివేపాకు నమిలి తినడం వల్ల బ్లడ్ గ్లూకోజ్ లెవల్స్ రెగ్యులేట్ అవుతాయి. దీని వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు కంట్రోల్ అవుతాయి. అందుకే, షుగర్ లాంటి సమస్యలున్నవారు ఉదయాన్నే కరివేపాకుల్ని శుభ్రంగా క్లీన్ చేసి తినడం మంచిదని చెబుతున్నారు.

డీటాక్స్‌పై..



కరివేపాకులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీని వల్ల వీటిని నమిలి తినడం వల్ల బాడీలోని అన్‌వాంటెడ్ టాక్సిన్స్ అన్నీ వెళ్ళిపోయి డీటాక్సీ ఫై అవుతుంది. దీని వల్ల మొత్తం శరీరానికే చాలా మంచిది. మనం తినే జంక్ ఫుడ్, అన్‌హెల్దీ లైఫ్‌స్టైల్ కారణంగా బాడీలో టాక్సిన్స్ పెరిగిపోతాయి. కరివేపాకు తినడం వల్ల ఆ టాక్సిన్స్ అన్నీ దూరమవుతాయి.

జుట్టు ఆరోగ్యానికి..



కరివేపాకులో ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. బీటా కెరోటిన్ వంటి ప్రోటీన్స్ జుట్టు సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. హెయిర్ ఫోలికల్స్‌ని బలంగా చేస్తాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా మార్చి ఒత్తుగా, పొడుగ్గా పెరిగేలా చేస్తుంది.

ఎలా తీసుకోవాలి..

ఈ లాభాలన్నీ పొందేందుకు మనం ఉదయాన్నే కొన్ని కరివేపాకుల్ని తీసుకుని శుభ్రం చేసి ఖాళీ కడుపుతో తినాలి. వీటిని మీరు వంటల్లో వేసి తినొచ్చు. దీని వల్ల ఇందులోని పోషకాలన్నీ మనకి అందుతాయి. కేవలం తినడం మాత్రమే కాదు.. కరివేపాకులతో టీ తయారుచేసుకుని తాగొచ్చు. లేదా వీటిని పొడిలా చేసి అన్నంలో నెయ్యివేసుకుని కలిపి తినొచ్చు. సలాడ్స్‌లో కూడా వేయొచ్చు.

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.