



# ప్రజా రిపబ్లిక్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

# సార్

ఎడిషన్ Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 119 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 3 + <https://www.prajarepublic.com> + వెల - 1/-

బుధవారం 04 డిసెంబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888

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

## స్వెల్లా ఎల్ పినామా నౌకల తనిఖీలు

కాకినాడ, డిసెంబర్ 04, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రేషన్ బియ్యం నిల్వచేసిన స్వెల్లా ఎల్ పినామా నౌకలో మరోసారి తనిఖీలు చేపట్టారు. ఇందుకోసం పోర్టు, కస్టమ్స్, పౌరసరఫరాలు, పోలీసు, రెవెన్యూ అధికారులతో బృందం సముద్రంలోకి వెళ్లారు. ఈ మల్టీ డిసిప్లినరీ కమిటీ బృందం రేషన్ బియ్యం నమూనాలు సేకరించి నిజానిజాలు నిగ్గు తేల్చునుంది. నౌకలో 640 టన్నుల పేదల బియ్యం ఉన్నట్లు కాకినాడ జిల్లా కలెక్టర్ గత నెల 27న ప్రకటించారు. 29న రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కాకినాడ పోర్టుకు సందర్శించి.. ఇక్కడి భద్రత వైఫల్యాలు, కీలక శాఖల పర్యవేక్షణ లోపాలపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.



అక్కడికక్కడే 'సీజ్ డిప్' అని ఆదేశించారు. దీంతో అందరి దృష్టి కాకినాడ పోర్టు వైపు మళ్లించి. కాకినాడ కేంద్రంగా గత అయిదేళ్లు

రెచ్చిపోయిన రేషన్ మాఫియా నిర్ణయించింది. ఈనేపథ్యంలో ఏర్పాటు చేసిన బృందం బుధవారం నౌకను పరిశీలించింది.

## వ్యాపారాల వాటాలు లాక్సోవడం ఇప్పుడే చూస్తున్నాం: సీఎం వంద్యబాబు

అధికారం అందతో గన్ను పెట్టి అస్తులు రాయించుకోవడం ఎక్కడా లేదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు.



అమరావతి, డిసెంబర్ 04, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అధికారం అందతో గన్ను పెట్టి అస్తులు రాయించుకోవడం ఎక్కడా లేదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. ఎన్టీఆర్ భవన్ లో ఆయన మీడియాతో ఇష్టాగోష్టిగా మాట్లాడారు. వ్యాపారాల్లో వాటాలు తీసుకున్న ఘటనలు దేశ చరిత్రలోనే లేవన్నారు. కొత్త తరహా నేరాల పట్ల చర్యలేంటో ప్రభుత్వం తీవ్రంగా ఆలోచిస్తోందని పేర్కొన్నారు. అవినీతి గురించి విన్నాం కానీ..

వ్యాపారాల్లో వాటాలు లాక్సోవడం ఇప్పుడే చూస్తున్నామన్నారు. తుపాకీ చూపించి మరీ అస్తుల్లో వాటాలు లాక్సోవడం మునుపెన్నడూ లేదన్నారు. ముంబయిలో మాఫియా బృందాలు లాక్కోనే మీడియాతో ఇష్టాగోష్టిగా మాట్లాడారు. అస్తులను సీజ్ చేసే చట్టం ఉందని.. ఆ అంశంపై సమాచారం తెప్పించుకుంటామని చెప్పారు. అస్తులను పోగొట్టుకున్న వారికి న్యాయం చేయాల్సిన బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు.

## పెద్దపల్లిపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వరాల జల్లు

పెద్దపల్లి జిల్లాపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వరాల జల్లు కురిపించారు.



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 04, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లాపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వరాల జల్లు కురిపించారు. పెద్దపల్లికి రూరల్ పోలీసు స్టేషన్, మహిళా పోలీసు స్టేషన్, ట్రాఫిక్ పోలీసు స్టేషన్ ను మంజూరు చేశారు. ఎలగోడు మండల కేంద్రానికి పోలీసు స్టేషన్, వ్యవసాయ మార్కెట్టు మంజూరు చేశారు. పెద్దపల్లి ప్రభుత్వస్థాపన 100 పదకలకం పెంచేందుకు అనుమతి ఇచ్చారు. మంథనిలో 50 పదకలక ప్రభుత్వస్థాపన నిర్మాణానికి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గుంజపడుగులో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఏర్పాటుకు అనుమతి ఇచ్చారు. పెద్దపల్లికి 4 వరుసల బైపాస్ రోడ్ మంజూరు

చేశారు. తెలంగాణలో కొత్తగా రెండు ఆర్టీసీ డిపోలు తెలంగాణలో కొత్తగా రెండు ఆర్టీసీ డిపోలు మంజూరయ్యాయి. పెద్దపల్లి, ములుగు జిల్లా ఏటూరు నాగారంలో వీటిని ఏర్పాటు చేయనున్నారు. కొత్త డిపోల మంజూరు భాకాంక్షలు తెలిపారు. 10-15 సంవత్సరాల తర్వాత రెండు నూతన ఆర్టీసీ డిపోలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కొన్నేళ్లగా నచ్చాల్లో ఉన్న ఆర్టీసీని లాభాల బాటలో తీసుకుపోతున్నట్లు చెప్పారు. కొత్త డిపోల ద్వారా ఆ ప్రాంత వాసులకు, మూడు రాష్ట్రాల సరిహద్దు ప్రయాణికులకు మేలు జరుగుతుందని చెప్పారు.

## నంబర్ 2 పర్సనెంట్.. నంబర్ 1 పాజిషన్ మాత్రమే మారుతుండేది: సీఎం రేవంత్

దివంగత మాజీ సీఎం కొణిజేటి రోశయ్య నిబద్ధత, సమర్థత పల్లె తెలంగాణ మిగులు బడ్జెట్ గా అవిష్కృతమైందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 04, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దివంగత మాజీ సీఎం కొణిజేటి రోశయ్య నిబద్ధత, సమర్థత పల్లె తెలంగాణ మిగులు బడ్జెట్ రాష్ట్రంగా అవిష్కృతమైందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. రూ.16వేల కోట్ల మిగులు బడ్జెట్ రాష్ట్రం ఏర్పాటైందని గుర్తుచేశారు. రోశయ్య మాడో వర్ధంతి సందర్భంగా నగరంలోని హైటెక్ ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్లో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో సీఎం పాల్గొన్నారు. రోశయ్య చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం సీఎం మాట్లాడారు. "నేను ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న సమయంలో రోశయ్య నన్ను తన ఛాంబర్కు పిలిపించుకుని విలువైన సూచనలు చేశారు. బాగా మాట్లాడుతున్నాడు.. మరింత



అధ్యయనం చేసి సభకు రావాలని చెప్పారు. ప్రతిపక్షం తప్పక ప్రశ్నించాలి.. పాలకపక్షం ఆ సమస్యలను పరిష్కరించాలన్నారు. ప్రజలకు మేలు కలిగేలా అధికార పక్షాన్ని నిలదీయాలని చెప్పారు. రోశయ్య తమిళనాడు గవర్నర్గా ఎలాంటి వివాదాలు లేకుండా పనిచేశారు. ఆయన పట్టుదల, మాటల్లో చతురత ఎంతో ముఖ్యమైనవి. పాలకపక్షంలో ఉంటే ప్రతిపక్షాలను.. ప్రతిపక్షంలో ఉంటే సీఎంగా ఉన్న వ్యక్తిని ఇరుకున పెట్టే విధానాన్ని ఆయన నుంచి మనం నేర్చుకోవాల్సి

అవిష్కృతమైందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. అయన్ను సోనియాగాంధీ ముఖ్యమంత్రిని చేశారు. క్షిప్ర పరిస్థితుల్లో ఎంపిక చేశారంటే పార్టీకి రోశయ్య పట్ల ఉన్న నమ్మకం, విశ్వాసం ఎలాంటిదో చెప్పాల్సి ఉంది. వినాదూ పదవులు కావాలని అధిష్టానాన్ని ఆయన కోరలేదు. హోదాలో వారంతా ప్రశాంతంగా ప్రభుత్వాన్ని నడిపించేందుకు కారణం రోశయ్య. సమస్యలను సుమార్తగా తీసుకోవాలి. రాష్ట్రం ఆర్థికంగా రాణించాలంటే ఆర్థికశక్తుల సహకారం అవసరం. వారి వ్యాపారాలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అనుమతులు ఇచ్చే బాధ్యత తీసుకుంటా. పార్టీలోనూ సముచిత ప్రాధాన్యం కల్పిస్తాం. హైదరాబాద్ లో, రోశయ్య విగ్రహం రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలు నాకు సమానమేనని రోశయ్య చెప్పారు. 50 ఏళ్ల క్రితమే హైదరాబాద్ లోని అమీర్ టెక్స్టైల్ ఇల్లు కట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. నిఖార్లును హైదరాబాద్ రోశయ్య అని సంపూర్ణంగా విశ్వసిస్తున్నాను. ఆయనకు నగరంలో విగ్రహం లేకపోవడం లోటు. ఆర్థికశక్తి రోశయ్యే ఉండాలని కోరుకునేవారు. తెలంగాణ శాసనసభలో ఆయనలా వ్యూహాత్మకంగా సమస్యలను పరిష్కరించే నేత లేకపోవడం లోటుగా కనిపిస్తోంది. ఆర్థికశక్తులకు సముచిత ప్రాధాన్యం వినాదూ సీఎం కావాలని రోశయ్య తాపత్రయ పడలేదు. సందర్భం వచ్చినప్పుడు

## పీవీఎల్టీ-సీ59 ప్రయోగం వాయిదా

శ్రీహరికోటలోని సతీత్ ధవన్ స్పేస్ సెంటర్ (షార్) నుంచి చేపట్టాల్సిన పీవీఎల్టీ-సీ59 ప్రయోగం వాయిదా పడింది.



శ్రీహరికోట, డిసెంబర్ 04, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): శ్రీహరికోటలోని సతీత్ ధవన్ స్పేస్ సెంటర్ (షార్) నుంచి చేపట్టాల్సిన పీవీఎల్టీ-సీ59 ప్రయోగం వాయిదా పడింది. కొంట్రాస్ ప్రక్రియ 25.30 గంటల పాటు కొనసాగిన తర్వాత మధ్యవారం సాయంత్రం 4.08 గంటలకు పీవీఎల్టీ-సీ59ను మొదటి ప్రయోగ వేదిక నుంచి ఎగిరిపోయింది. తాత్కాలికంగా ఏర్పాటు చేశారు. ఉపగ్రహంలో సాంతేతికి లోపం కారణంగా వాయిదా పడింది. గురువారం సాయంత్రం 4.12 గంటలకు పీవీఎల్టీ-సీ59 ఎగిరిపోయింది. యూరోపియన్ స్పేస్ ఏజెన్సీకి చెందిన ప్రోఫా-3 ఉపగ్రహాలను పీవీఎల్టీ-సీ59.. కక్ష్యలోకి తీసుకెళ్లనుంది.

## నాస్తి నమోదైన ఎఫ్ఐఆర్ సు క్యాష్ చేయండి.. హైకోర్టులో హరీశ్ రావు పిటిషన్

పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్లో తనపై నమోదైన ఎఫ్ఐఆర్ ను క్యాష్ చేయాలని కోరుతూ మాజీ

మంత్రి, సిద్దిపేట భారాన ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 04, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్లో తనపై నమోదైన ఎఫ్ఐఆర్ ను క్యాష్ చేయాలని కోరుతూ మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట భారాన ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. తన ఫోన్ నంబర్ లోని ఫోన్ నంబర్ నుంచి సిద్దిపేటకు చెందిన స్థిరాస్థి వ్యాపారి, కాంగ్రెస్ నేత గదగోని చక్రధర్ గౌడ్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు హరీశ్ రావు, విశ్రాంత పోలీసు అధికారి రాధాకృష్ణారావుపై పంజాగుట్ట ఠాణాలో 120(బీ), 386, 409, 506 ఆర్/బి/బి/బి 34 బి.సి, 66 బి.టి యాక్ట్ ప్రకారం అధివారం కేసు నమోదైంది. ఎన్నికల సమయంలో హరీశ్ రావు తన ఫోన్ నంబర్ ను కుటుంబ సభ్యులకు చెందిన 20 ఫోన్ నంబర్



ప్రజీరావు సహాయంతో ట్యాప్ చేశారని చక్రధర్ గౌడ్ ఆరోపించారు. తాను అప్పట్లోనే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకోలేదన్నారు. న్యాయస్థానంలో రిట్ పిటిషన్ వేయగా... కోర్టు ఆదేశాలతోనే పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారన్నారు.

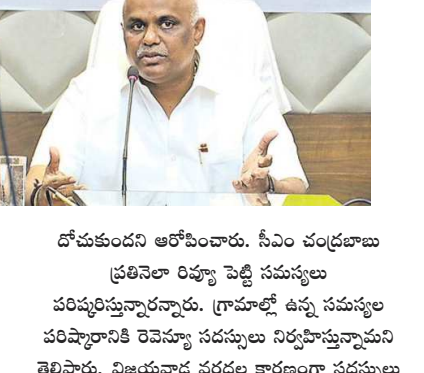
## జగన్.. వైకాపా నాయకులే భూ సమస్యలు పెంచారు: మంత్రి అనగాని

గ్రామాల్లో నెలకొన్న సమస్యల పరిష్కారానికి రెవెన్యూ సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నట్లు

రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ తెలిపారు.

అమరావతి, డిసెంబర్ 04, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గ్రామాల్లో నెలకొన్న సమస్యల పరిష్కారానికి రెవెన్యూ సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నట్లు రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ తెలిపారు. మంగళగిరిలోని సీసీఎల్ఎ కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్లు, జాయింట్ కలెక్టర్లు మంత్రి పీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈనెల 6 నుంచి రెవెన్యూ సదస్సులు నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో కలెక్టర్లకు పలు సూచనలు చేశారు. అన్ని రకాల భూ సమస్యలపై రెవెన్యూ సదస్సులో ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించాలని ఆదేశించారు. భూ సమస్యలకు ముగింపు పలికే విధంగా సదస్సులు నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఈ సదస్సుల్లో భూ దురాక్రమణలు, 22వ భూముల ఉల్లంఘనలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని మంత్రి సూచించారు. రాష్ట్రాన్ని పునర్నిర్మాణం చేసి, పేదలకు సమస్యలు లేని పాలన అందించాలని సీఎం చంద్రబాబు నిర్ణయించారని మంత్రి వెల్లడించారు. ఇటీవల రాష్ట్రంలో స్వల్ప భూ ప్రకంపనలు.. ఇళ్ల నుంచి బయటకు ప్రజల పరుగులుత్తేరేస్తాయో వైకాపా అధినేత జగన్ ఆ పార్టీ నాయకులే భూ సమస్యలు పెంచారని మంత్రి అనగాని ఆరోపించారు. ల్యాండ్, ఇసుక, లిక్వర్

దోచుకుందని ఆరోపించారు. సీఎం చంద్రబాబు ప్రతినిధి రివ్యూ సెట్టి సమస్యల పరిష్కారానికి రెవెన్యూ సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. విజయవాడ పరదల కారణంగా సదస్సులు వాయిదా పడ్డాయన్నారు. ఈనెల 6 నుంచి వచ్చే నెల 8 వరకు 17,564 గ్రామాల్లో సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. సూతన రేషన్ కార్డులపై సదస్సుల్లో చర్చిస్తున్నామన్నారు. గ్రామాల్లో లీజ్యూ ఇచ్చిన భూముల స్టేటస్ విరాళంపై చూస్తామని తెలిపారు. మదనపల్లి వ్యవహారంపై సీఎం విచారణకు సీఎం ఇప్పటికే ఆదేశించారని మంత్రి వెల్లడించారు.



**కర్నూలులో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు వేగవంతం**  
**న్యాయశాఖ కార్యదర్శితో మంత్రి ఫరూక్ సమీక్ష**



**అమరావతి, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** కర్నూలులో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడంలో భాగంగా కార్యదర్శణకు శ్రీకారం చుట్టినట్లు రాష్ట్ర న్యాయ, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ ఎం డి ఫరూక్ పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర న్యాయ శాఖ విభాగం ( లీగల్, రిజిస్ట్రేషన్ అఫైర్స్, జడ్జిస్ ) కార్యదర్శిగా జి ప్రతిభా దేవి బుధవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. కర్నూలు ప్యాపిలరీ కోర్టు, నాలుగవ జిల్లా అదనపు సెషన్స్ జడ్జి గా పనిచేస్తున్న ప్రతిభా దేవిని గత నెల 22వ తేదీన రాష్ట్ర న్యాయ విభాగం కార్యదర్శి గా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించడం జరిగింది. రెండేళ్ల పాటు డిప్యూటీ సెషన్స్ పై ప్రతిభా దేవి న్యాయశాఖ కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు నిర్వహించనున్నారు. ఇందులో భాగంగా న్యాయ విభాగం కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరం రాష్ట్ర న్యాయ, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎం డి ఫరూక్ ను ఆమె మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయశాఖ కార్యదర్శి ప్రతిభా దేవి,



మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్ సిహెచ్ శ్రీధర్ లతో మంత్రి ఫరూక్ న్యాయ మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖలకు సంబంధించి వివిధ అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఫరూక్ మాట్లాడుతూ ఇచ్చిన హామీ మేరకు కర్నూలులో హైకోర్టు శాశ్వత బెంచ్ ఏర్పాటు పై ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకోవడం కాకుండా, శాసనసభ, శాసనమండలిలో ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. కర్నూలులో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు విషయంపై పక్కన ఉండి గత ప్రభుత్వం కర్నూలు ను న్యాయ రాజధాని అంటూ ప్రజలను మభ్యపెట్టడం జరిగిందని అన్నారు. రాయలసీమలో హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటుతో న్యాయవరమైన సేవలు సీమ జిల్లాల ప్రజలకు అత్యంత చేరువ కానున్నాయని అన్నారు. మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్ సిహెచ్ శ్రీధర్ తో రాష్ట్రంలో వక్స్ బోర్డు పునర్నిర్మాణంపై మంత్రి ఫరూక్ చర్చించారు.

**ఏపీలో 829 మంది**

**ప్రధానోపాధ్యాయులకు ఫోకాజ్ నోటీసులు**

వైఎస్సార్ జిల్లాలో 829 మంది ప్రధానోపాధ్యాయులకు ఫోకాజ్ నోటీసులు అందజేశారు.

ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులకు వీటిని జారీ చేశారు.



**కడప, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** విద్యాధికారి నోటీసులు అందజేశారు. మూడు వైఎస్సార్ జిల్లాలో 829 మంది రోజుల్లో సమాధానం చెప్పాలని అందులో పేర్కొన్నారు. లేకపోతే క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. మరోవైపు ప్రధానోపాధ్యాయులకు వీటిని జారీ చేశారు. పాఠశాలల్లో పిల్లల అపార్త సమాధాన నిర్దేశిత బాధ్యులపై తాము ఎలా గడుపులోగా పూర్తి చేయలేదని కడప జిల్లా

**ఇంటి మిద్దె కూలి**

**ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురి మృతి**

అనంతపురం జిల్లా కుందుర్తిలో విషాదం చోటు చేసుకుంది. ఇంటి మిద్దె కూలి ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురు మృతి చెందారు.

**కుందుర్తి, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** వేసుకుంది. ఇంటి మిద్దె కూలి ఒకే కుటుంబంలో ముగ్గురు మృతి చెందారు. కొన్ని రోజులుగా కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా వీరు ఉంటున్న ఇల్లు దెబ్బతింది. దీనికోసం మిద్దెపై వర్షపు నీరు నిలిచింది. ఈ క్రమంలోనే బుధవారం తెల్లవారుజామున మిద్దె కూలిపోయింది. మృతులను గం గంస్సు శ్రీదేవి, సంధ్యగా గుర్తించారు.



**గుడివాడలో పెట్రోల్ ప్యాకెట్లతో దాడి కేసు.. 9 మంది వైకాపా నేతల అరెస్ట్**  
**గుడివాడ, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** కృష్ణా జిల్లా గుడివాడ లో పెట్రోల్ ప్యాకెట్లతో దాడి చేసిన కేసులో 9 మంది వైకాపా నేతలను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. 2022 డిసెంబర్ 25న ఈ ఘటన జరిగింది. రావి టెక్నిక్స్ కొండరు వైకాపా నేతలు, కార్యకర్తలు దాడికి పాల్పడ్డారు. ఈ ఘటనలో ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్న మాజీ మంత్రి కొదాలి నాని ప్రధాన అనుచరుడు కాశీతో పాటు నీరుడు ప్రసాద్ పరారీలో ఉన్నారు. అరెస్ట్ అయిన వారిలో రాపాక పవన్ కుమార్, మెరుగుమాల ఉదయ్యూర్, కొండ్ల శ్రీకాంత్, నీరుడు భార్య, సుంకర సతీష్, గొంటి అశోక్, రాజుబోయిన తాండవకృష్ణ, గొల్ల వెంకటేశ్వరరావు, పండేటి మోషే ఉన్నారు. వీరిని పెదపారుపూడి స్టేషన్కు తరలించారు. నిందితులపై బీఎన్ఎస్ 143, 144, 188, 427, 506, రెవెన్యూ 149 నక్షత్ర కింద కేసు నమోదు చేశారు.



**కేసీఆర్ మీద కోపంతో తెలంగాణ తల్లి రూపం మార్చాల్సి: కేటీఆర్**

మూర్తిభవించిన స్త్రీగా తెలంగాణ తల్లిని కేసీఆర్ రూపొందించారని, ఆయన మీద కోపంతో తెలంగాణ తల్లి రూపాన్ని మార్చిస్తే చరిత్ర క్షమించదని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు.

**హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** మూర్తిభవించిన స్త్రీగా తెలంగాణ తల్లిని కేసీఆర్ రూపొందించారని, ఆయన మీద కోపంతో తెలంగాణ తల్లి రూపాన్ని మార్చిస్తే చరిత్ర క్షమించదని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. "అధికారం ఎవరికీ శాశ్వతం కాదు. నాడు ఇందిరాగాంధీ ప్రతిష్టించిన భరతమాత రూపాన్ని వాళ్ళేమీ అధికారంలోకి రాగానే మార్చలేదు. దేశంలో ఎన్నోచోట్ల అధికార మార్పిడి జరిగింది.



తెలుగుతల్లి విగ్రహ రూపం మారలేదు. కన్నడమాత విగ్రహం రూపు మారలేదు. కానీ, ఈ

ముఖ్యమంత్రి.. కేసీఆర్ మీద కోపంతో తెలంగాణ తల్లి రూపాన్ని మార్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ఆ ప్రయత్నాన్ని విరమించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేసినా.. నాలుగేళ్ల తర్వాత రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహం పెట్టిన స్థానంలో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం ఏర్పాటు చేస్తాం. అధికారం ఉందని సాయం బలగాల నడుమ మీ నాలుకాలు కొంతకాలం సాగుతాయి. కానీ, ఎల్లకాలం ఇదే పరిస్థితి ఉండదు" అని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు.

**మంత్రి లోకేశ్ కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన ఆర్టీసీ డ్రైవర్ లోపరాజు**

విధి నిర్వహణలో సినిమా పాటకు స్టెప్పులు వేసి సస్పెన్షన్లు గురైన తుని ఆర్టీసీ డిపో డ్రైవర్ లోపరాజు.. మంత్రి నారా లోకేశ్ ను కలిశారు.



**అమరావతి, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** విధి నిర్వహణలో సినిమా పాటకు స్టెప్పులు వేసి సస్పెన్షన్లు గురైన తుని ఆర్టీసీ డిపో డ్రైవర్ లోపరాజు.. మంత్రి నారా లోకేశ్ ను కలిశారు. తన సస్పెన్షన్ రద్దు చేయించి, తిరిగి విధుల్లోకి తీసుకునేలా చొరవ చూపించిన మంత్రిని కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాకినాడ జిల్లా తుని ఆర్టీసీ డిపోలో లోపరాజు అప్పట్లో సోర్టింగ్ విభాగంలో డ్రైవర్గా పనిచేస్తున్నారు. అక్టోబర్ 24న బస్సు రౌతులపూడి నుంచి తుని డిపోకు వెళ్తుండగా మార్గమధ్యలో కర్రల లోడ్లో ట్రాక్టర్ అడ్డొచ్చింది. చిన్న రోడ్డు కావడం, బస్సు ముందుకు వెళ్లేసరికి పరిస్థితుల్లో బస్సును నిలిపివేశారు. ఈ లోగా ప్రయాణికులకు వినోదం వందానికి లోపరాజు సరదాగా సినిమా పాటకు డ్యాన్స్ వేశారు. దీన్ని ఓ యువకుడు వీడియో తీయడంతో వైరల్ అయ్యింది. సోషల్ మీడియాలో డ్రైవర్ చేసిన డ్యాన్స్ చూసి మంత్రి లోకేశ్ మెచ్చుకున్నారు. ఈలోగానే నిబంధనలు ఉల్లంఘించారనే కారణంతో అధికారులు ఆయనను సస్పెండ్ చేశారు. ఇది మంత్రి లోకేశ్ దృష్టికి రావడంతో సస్పెన్షన్ ఉత్తరాలు రద్దు చేయిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అమెరికా నుంచి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత వ్యక్తిగతంగా కలుస్తానని లోపరాజుకు మాట ఇచ్చారు. ఈ రోజు తన కుటుంబసభ్యులతో వెళ్లి మంత్రిని కలిశారు. ఈ సందర్భంగా లోపరాజు యోగక్షేమాలను అడిగిన మంత్రి.. అన్ని విధాల అండగా ఉంటానన్నారు.

**హైదరాబాద్ లో గూగుల్ సేఫ్టీ ఇంజనీరింగ్ సెంటర్ .. ప్రభుత్వంతో కీలక ఒప్పందం**

డిజిటల్ స్కైల్ దెవలప్మెంట్లో తెలంగాణ ముందు వరుసలో ఉందని, ఐటీ సంస్థలకు హైదరాబాద్ కేంద్రంగా మారందని సీఎం రేవంత్ డిక్షి అన్నారు..



**హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** డిజిటల్ స్కైల్ దెవలప్మెంట్లో తెలంగాణ ముందు వరుసలో ఉందని, ఐటీ సంస్థలకు హైదరాబాద్ కేంద్రంగా మారందని సీఎం రేవంత్ డిక్షి అన్నారు. గూగుల్ సేఫ్టీ ఇంజనీరింగ్ సెంటర్ ఏర్పాటు వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎదురవుతున్న సైబర్ సమస్యలపై హైదరాబాద్ కేంద్రంగా పరిష్కారం లభిస్తుందన్నారు. సీఎం రేవంత్ డిక్షితో జూబ్లీహిల్స్లోని ఆయన నివాసంలో గూగుల్ ప్రతినిధులు భేటీ అయ్యారు. జీఎస్ఈసీ ఏర్పాటు చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో గూగుల్ కంపెనీ కీలక ఒప్పందం చేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా ఆ సంస్థ సీబివో రాయల్ హన్సన్, తెలిపారు.

**బండరాయి పడి చిన్నారు మృతి**

పాలిష్ ఫ్యాక్టరీలో నాపరాయి చిన్నారుపై పడి మృతి చెందిన సంఘటన నంద్యాల జిల్లా బేతంచెర్ల లో బుధవారం ఉదయం చోటుచేసుకుంది.

**దోన్, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** వారి తల్లిదండ్రుల వెంట పనికి వెళ్లింది. పాలిష్ ఫ్యాక్టరీలో నాపరాయి చిన్నారుపై పడి మృతి చెందిన సంఘటననంద్యాల జిల్లా బేతంచెర్ల లో బుధవారం ఉదయం చోటుచేసుకుంది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కొలుములపల్లె గ్రామానికి చెందిన మద్దయ్య, సుపర్బల కుమార్తె యామిని (5). ఇంటిదగ్గర ఎవరూ లేకపోవడంతో తల్లిదండ్రులు పనిలో ఉండడంతో ఫ్యాక్టరీ అవరణలో అడుగుంటూ ఉండగా ప్రమాదవశాత్తు చిన్నారుపై నాపరాయి పడింది. దాంతో పాపకు తీవ్ర గాయాలై మరణించింది. పూర్తి వివరాలు తెలియజేయడం జరిగింది.

**మొబైల్ యాప్ సిద్ధం .. ఎల్లుండి నుంచి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక**

తెలంగాణలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక కోసం మొబైల్ యాప్ సిద్ధమైంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ డిక్షి చేతుల మీదుగా గురువారం ప్రారంభించనున్నారు.



**హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** తెలంగాణలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక కోసం మొబైల్ యాప్ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. లబ్ధిదారుల ఎంపిక సిద్ధమైంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ డిక్షి చేతుల మీదుగా గురువారం ప్రారంభించనున్నారు. ఈ ప్రాంతం నుంచి లబ్ధిదారుల ఎంపిక ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుందని గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి యాదో తెలుగు వెర్మన్ ఉండేలా జాగ్రత్తలు పాటించేటట్టి శ్రమివాసరెడ్డి తెలిపారు. రాజకీయ

**వివాహ వార్షికోత్సవం రోజే దంపతులు, కుమార్తె దారుణ హత్య**

దిల్లీలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురిని దుండగులు హత్య చేసిన ఘటన బుధవారం తెల్లవారుజామున చోటుచేసుకుంది.



**దిల్లీ, డిసెంబర్ 04, (06వార్తా సమీక్ష):** రాజేష్(55), కోమల్(47), వారి కుమార్తె తెల్లవారే తమ తల్లిదండ్రుల వివాహ కవిత(23)లపై కత్తితో విచక్షణా రహితంగా దాడి చేసి హత్య చేశారు. ఆ సమయంలో వారికి అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు. కాని తెల్లారేసరికి వారి ఆనందం అవిరైపోయింది. తాను బయటకు వెళ్ళిపోతే గుర్తుతెలియని వ్యక్తుల దాడిలో తల్లిదండ్రులు, సోదరి ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో ఆ యువకుడు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించాడు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. దిల్లీలోని నెబ్బారాయి ప్రాంతంలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురిని దుండగులు కత్తితో దారుణంగా హత్య చేశారు. స్థానిక నెబ్బారాయి ప్రాంతంలో దంపతులు తమ కుమారుడు, కుమార్తెతో కలిసి నివసిస్తున్నారు. బుధవారం తెల్లవారుజామున గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు వారి ఇంట్లోకి చొరబడి దంపతులు



'జగదం' తొలుత మహేష్, ఆ తర్వాత అల్లుఅర్జున్ తో తీయాలని అనుకున్నారు సుకుమార్. అయితే, దిల్రాజుతో జరిగిన చిన్న గొడవ కారణంగా రామ్ తీయాల్సి వచ్చింది.

అల్లు అర్జున్ కెరీర్కు మంచి బ్రేక్ నిచ్చిన చిత్రం 'అర్య'. దర్శకుడు సుకుమార్ తొలి చిత్రంతోనే ఘన విజయాన్ని అందుకున్నారు. వన్డె లవ్ అంటూ సరికొత్త కాన్సెప్ట్ తెరకెక్కిన 'అర్య' బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని నమోదు చేసింది. ఈ సినిమా తర్వాత సుకుమార్.. రామ్మా 'జగదం' తీశారు. అయితే, ఆ చిత్రం అంతగా ఆకట్టుకోలేదు. అసలు ఈ సినిమాను తొలుత మహేష్, ఆ తర్వాత అల్లుఅర్జున్ తో తీయాలని అనుకున్నారు. అయితే, దిల్రాజుతో జరిగిన చిన్న గొడవ కారణంగా రామ్ తీయాల్సి వచ్చింది. "నేను ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన కొత్తలో ఎలా మాట్లాడాలో పెద్దగా తెలిసేది కాదు. ప్రపంచం కూడా మనలాగే ఉంటుందనుకోలేదు. 'అర్య' హిట్ కావడంతో గాల్లో తేలిపోయా. ఆ సందర్భంలో బన్నితో 'జగదం' చేయాలనుకున్నా. కథతో సహా అన్ని సిద్ధమయ్యాయి. అయితే, అదే సమయంలో దిల్ రాజుతో చిన్న సమస్య వచ్చింది. కోపం పట్టలేకపోయా. బాగా ఎమోషనల్ అయిపోయా. వెంటనే రాత్రికి రాత్రే రామ్ దగ్గరకు వెళ్లిపోయి, కథ చెప్పడం.. ఒకే చేయించుకోవడం అయిపోయింది. అంతేకాదు.. మరుసటి రోజే ముహూర్తం కూడా పెట్టించేశా. ముహూర్త సన్నివేశానికి బన్నిని, రాజుగారిని పిలిచా" అక్కడకు రాజుగారు వచ్చి "నీకు బుద్ధుండా? ఏంటి ఇలా చేశావ్. కోపం వస్తే, కనీసం చెప్పకుండా సినిమాను ఓపెన్ చేసేస్తావా" అని తిట్టారు. నేను అమాయకుడినని ఆయనకు తెలుసు. నేనేమో నాది వీరత్వం అనుకున్నా. "మీరు కథలో ఆ మార్పు చేయాలి.. ఈ మార్పు చేయాలి" అంటున్నారు అసలు కుదరదు అని చెప్పేశా. మొదటి సినిమా హిట్ కావడంతో నా జడ్జిమెంట్లు ఎవరైనా తప్పు అని చెబితే కోపం వచ్చేసేది. రామ్ చేసిన పాత్ర బన్ని లేదా మహేష్ అయితే బాగుండేది. అతడి తమ్ముడి పాత్రకు రామ్ అయితే సరిపోయేవాడు. కానీ, అలా జరగలేదు. 'జగదం' ఫ్లాప్ కావడంతో నాలోనూ మార్పు వచ్చింది. అప్పటి నుంచి ఎవరు ఏది చెప్పినా, వినేవాడిని." అంటూ 'జగదం' వెనుక కథను ఓ సందర్భంలో పంచుకున్నారు సుకుమార్. 'పుష్ప'తో బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ హిట్ అందుకున్న అల్లు అర్జున్-సుకుమార్ ఇప్పుడు 'పుష్ప2: ది రూల్స్' మరోసారి ప్రేక్షకులను పలకరించడానికి పన్నున్నారు.



డిసెంబరు 5న ఈ మూవీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

**అందుకే ఇండస్ట్రీ వదిలి వ్యాపారాన్ని ఎంచుకున్నా వివేక్ ఒబెరాయ్**

ఇండస్ట్రీ పై ఆధారపడకుండా వ్యాపారాన్ని ఎంచుకోవడానికి కారణాన్ని వివరించారు బాలీవుడ్ నటుడు వివేక్ ఒబెరాయ్. సినిమాలు హిట్ అయినప్పటికీ అవకాశాలు లేక 15 నెలలు ఖాళీగా ఉన్నట్లు చెప్పారు. ప్లాన్ ఏ ఏజియం సాధించకపోతే ప్లాన్ బీ ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండాలన్నారు బాలీవుడ్ నటుడు వివేక్ ఒబెరాయ్. తాను సినిమాలు నుంచి వ్యాపార రంగానికి మారడానికి గల కారణాన్ని వివరించారు. తన కెరీర్లో ఎన్నో హిట్ సినిమాలు ఉన్నప్పటికీ ఒక దశలో అవకాశాలు లేక 15 నెలలు ఇంట్లోనే కూర్చున్నట్లు వివరించారు. "22 ఏళ్లలో నేను 67 ప్రాజెక్టులే నటించాను. వాటిలో ఎన్నో సినిమాలు మంచి ప్రేక్షకాదరణను సొంతం చేసుకున్నాయి. కానీ, ఇండస్ట్రీలో

పరిస్థితులు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంటాయని చెప్పలేం. మనం బాగా నటించి అవార్డులు గెలుచుకున్నప్పటికీ కొన్నిసార్లు అవకాశాలు రావు. 2007లో నేను 'ఘాటాట్ ఎట్ లో ఖండ్వాలా'లో నటించాను. అందులో గణపత్ పాట బాగా వైరల్ అయింది. మరన అప్పుడు వస్తాయని ఆశించాను. కానీ ఆ సినిమా విజయం తర్వాత ఒక్క అవకాశం కూడా రాలేదు. 15 నెలలు ఇంట్లోనే కూర్చున్నా. దీంతో ఇండస్ట్రీపై పూర్తిగా ఆధారపడకూడదని నిర్ణయించుకున్నా. నాకు నటనంటే ఇష్టం కాబట్టి ఈ పరిశ్రమకు వచ్చాను. ఎవరో మధ్యవర్తుల లాభీయింగ్ మన భవిష్యత్తును నిర్ణయించే పరిస్థితిని నేను కోరుకోలేదు అందుకే బీనోపాధి కోసం వ్యాపార రంగంలోకి వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నా. ఆర్థికంగా స్థిరపడడానికి అది నాకెంతో ఉపయోగపడింది" అన్నారు. 2002లో తెరకెక్కిన 'కంపెనీ'తో నటుడిగా ఎంట్రీ ఇచ్చారు వివేక్ ఒబెరాయ్. ఆ సినిమా ఆయనకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది. 'రోడ్', 'సాథియా', 'యువ', 'ఓంకార', 'క్రిష్ 3', 'లూసిఫర్' వంటి చిత్రాల్లో ఆయన నటించారు. పచ్చ తెరకెక్కించిన 'రక్త చరిత్ర'తో ఆయన తెలుగువారికి సుపరిచితులయ్యారు. వివేక్ కీలకపాత్ర పోషించిన 'ఇండియన్ పోలీస్ ఫోర్స్' సిరీస్ ఈ ఏడాదిలో విడుదలై మంచి స్పందనను సొంతం చేసుకుంది.



**విపలు సాక్స్ ఎక్స్ ప్రెస్**

**ఐసీసీ చైర్మన్ గా జై షా.. బీసీసీఐ కార్యదర్శి రేసులో ఉన్నది వీరే!**

జై షా ఐసీసీ చైర్మన్ గా ఇటీవల బాధ్యతలు స్వీకరించడంతో తదుపరి బీసీసీఐ కార్యదర్శిగా ఎవరు ఎన్నికవుతారన్నది ఆసక్తి రేపుతోంది.



మొన్నటివరకు బీసీసీఐ కార్యదర్శిగా ఉన్న జై షా ఇటీవల ఐసీసీ చైర్మన్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సంగతి తెలిసింది. దీంతో అతడి స్థానంలో బీసీసీఐ కార్యదర్శిగా ఎవరు ఎన్నికవుతారన్నది ఆసక్తి రేపుతోంది. గుజరాత్ క్రికెట్ సంఘం కార్యదర్శి అనిల్ ఖేటి, ప్రస్తుతం బీసీసీఐ జాయింట్ సెక్రెటరీగా ఉన్న దేవత్ సైకియా రేసులో ఉన్నట్లు సమాచారం. దిల్లీ క్రికెట్ సంఘం అధ్యక్షుడు రోహన్ జైట్లీ కూడా బీసీసీఐ కార్యదర్శిపై ఆసక్తితో ఉన్నట్లు గతంలో వార్తలు వచ్చాయి. అయితే, అవన్నీ తప్పుడు కథనాలని ఆయన కొట్టిపారేశారు. "ఏం జరుగుతుందో మాకు తెలియదు. అందరూ (బీసీసీఐ అధికారులు, రాష్ట్ర క్రికెట్ సంఘాలు) ఈ విషయంపై మౌనంగా ఉన్నారు. ప్రస్తుతానికి జాయింట్ సెక్రెటరీ దేవత్ సైకియా తాత్కాలిక కార్యదర్శిగా ఉంటారు. రోజువారీ ప్రాతిపదికన పరిష్కరించాల్సిన సమస్యలు చాలా ఉన్నాయి. కార్యదర్శిగా ఎన్నికయ్యే వారికి బీసీసీఐ ఎలా నడుస్తుందనే దానిపై కొంచెం అవగాహన ఉండాలి" అని బీసీసీఐ వర్గాలు తెలిపాయి. బీసీసీఐ రాజ్యాంగం ప్రకారం ఎన్నికైన ఆఫీస్ బేరర్ రాజీనామా చేసినట్లయితే 45 రోజుల్లోపు బోర్డు ప్రత్యేక సాధారణ సమావేశం నిర్వహించి అతని స్థానంలో కొత్తవారిని ఎన్నుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే, ఎన్నికలు నిర్వహించడం కోసం కనీసం నాలుగు వారాల ముందు ఎన్నికల అధికారిని కూడా నియమించాల్సి ఉంటుంది.

**రేగేపండ్లు తింటే ఆనందమే కాదు.. డయాబెటిస్, క్యాన్సర్స్ వంటివి దూరమై ఆరోగ్యం కూడా**

**ఎముకలు, నరాలకి..**

రేగే పండ్లలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల్లో బలాన్ని పెంచి మజిలీని ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. జంతువులపై జరిగిన కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలిక విషయం ఏంటంటే.. ఈ పండ్లు తినడం వల్ల నాడీవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

**బ్లడ్ షుగర్..**

రేగేపండ్లు తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ ఇంప్రూవ్ అవుతాయి. షుగర్ ఉన్నవారు కూడా హాస్యంగా తినొచ్చు. అయితే, మోతాదులో తినాలి. కారణం ఈ పండ్లు తియ్యగా ఉంటాయి కొన్ని సందర్భంలో. కాబట్టి, కొద్ది మోతాదులో తినడం ఎప్పుడైనా మంచిది. అంతేకాదు.. ఈ పండ్లు తింటే నిద్ర సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి.

**ఇమ్యూనిటీ..**

ఇమ్యూనిటీ మన బాడీలో ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అన్ని సీజన్ల ప్రాబ్లమ్స్ కి దూరంగా ఉండొచ్చు. కొంతమంది అంటారు. రేగేపండ్లు తింటే జలుబు చేస్తుందని.. కానీ, వీటిని తినడం వల్ల జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి సీజన్ల సమస్యలు దూరమవుతాయి.

**ఇన్ ఫ్లమేషన్..**

రేగే పండ్లలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల బాడీలోని ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. దీంతో బాడీలో మంట, బాడ్ పాయింట్ దూరమవుతాయి. చలికాలంలో తింటే మరింత ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తాయి.

**కొలెస్ట్రాల్, గుండె సమస్యలకి..**

రేగేపండ్లలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది గుండెకి చాలా మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి, ఈ పండ్లని రెగ్యులర్ గా తినొచ్చు. వీటితో పాటు ఈ పండ్లు తింటే కొలెస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది.

**ఫైబర్..**

ఫైబర్ గురించి చాలా మందికి తెలిసే ఉంటుంది. రేగేపండ్లని తినడం వల్ల ఫైబర్ అందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఆ సమస్యలు ఉన్నవారు.

**డయాబెటిస్, క్యాన్సర్స్..**

రేగే పండ్లలో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అంటే విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫెనోలిక్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉన్నాయి. ఇవి మన శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి కాపాడతాయి. అంతే కాకుండా వీటిని తినడం వల్ల ప్రమాదకర గుండె సమస్యలు లాంటి డయాబెటిస్, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్స్ కూడా దూరమవుతాయి. చూడండి.. చిన్న పండ్లై అని అనుకునే ఈ పండ్లతో ఎన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయో.



**గర్భిణీలు తినేముందు..**

ఇన్ని గుణాలు ఉన్నాయి కాబట్టి ఈ పండుని కుకీస్ లో బదులు కాఫీతో తీసుకుంటారు. అయితే, గర్భిణీలు ఈ రేగే పండ్లు తినే విషయంలో డాక్టర్ ని సంప్రదించాలి. ఈ విషయాన్ని కచ్చితంగా గుర్తుంచుకోవాలి. అదే విధంగా, కొంతమందికి అలర్జిక్ ప్రాబ్లమ్స్ ఉంటాయి. వారు కూడా ఈ పండుని తినకపోవడమే 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 డైట్ సియియన్ ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

