ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్ Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 143 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-

ఆదివారం 29 డిసెంబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888

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

GV MALL shop & celebrate
TELANGANA | ANDHRAPRADESH | KARNATAKA

తెలుగు సినిమాను అక్కినేని మరో స్థాయికి తీసుకువెళ్లారు: ప్రధాని మోదీ

ప్రతి నెలా చివరి ఆదివారం నిర్వహించే 'మన్కీ బాత్ కార్యక్రమం 117వ ఎపిసోడ్లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రసంగించారు.

దిల్లీ, డిసెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రతి నెలా చివరి ఆదివారం నిర్వహించే 'మన్కీ బాత్' కార్యక్రమం 117వ ఎపిసోడ్లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పలు విషయాలు పంచుకున్నారు. అక్కినేని నాగేశ్వరరావు తెలుగు సినిమాకు చేసిన కృషిని కొనియాడారు. తెలుగు సినిమాను ఆయన మరోస్థాయికి తీసుకువెళ్లారని ప్రశంసించారు. నాగేశ్వరరావు సినిమాల్లో భారతీయ సంప్రదాయాలు, విలువలను చాలా చక్కగా చూపించేవారని గుర్తు చేసుకున్నారు. బాలీవుడ్ దర్శకుడు తపన్ సిన్హా సినిమాలు సమాజానికి కొత్త బాటలు వేశాయని పేర్కొన్నారు. రాజ్ కపూర్ తన సినిమాల ద్వారా భారతదేశంలోని సున్నితమైన అంశాలను ప్రపంచానికి పరిచయం చేశారన్నారు.

భారతీయ చలనచిత్ర రంగం వైపు ప్రపంచ దేశాలు చూస్తున్నాయని ప్రధాని అన్నారు. తొలిసారిగా వరల్డ్ ఆడియో విజువల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సమ్మిట్ను వచ్చే ఏడాది మన దేశంలో నిర్వహించబోతున్నామని ప్రధాని చెపా-ఎరు. ఈ సమ్మిట్లో మీడియా, వినోద పరిశ్రమకు చెందిన ప్రపంచ దేశాల దిగ్గజాలు పాల్గొంటారని తెలిపారు. రాజ్యాంగ విలువల గురించి మాట్లాడుతూ.. రాజ్యాంగం భారతీయులందరికీ ఓ మార్గనిర్దేశకం అని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. రాజ్యాంగం ఆమోదం పొంది 75 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా ఓ ప్రత్యేక వెబ్సైట్ను రూపొందించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ పవిత్ర గ్రంథంపై ప్రజలు తమ అభిప్రాయాలను వీడియోలుగా రూపొందించి.. ఈ వెబ్సైట్లో పంచుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ 75 ఏళ్ల సంబరాల్లో ప్రజలను భాగం చేయాలనే ఉద్దేశంతో దీనిని రూపొందించామన్నారు. అంతే కాకుండా ఈ వెబ్సైట్లో అనేక భారతీయ భాషల్లో రాజ్యాంగాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామని.. అన్ని భాషల వారు రాజ్యాంగ పీఠికను.. అనేక విషయాలను చదివి.. అర్థం కాని వాటిపై ప్రశ్నలు సైతం అడగవచ్చని ప్రధాని తెలిపారు. జనవరి 13 నుంచి ప్రయాగ్రాజ్లో జరగనున్న మహాకుంభ మేళాను ఐక్యతా మేళాగా అభివర్ణించారు. దీనికి సంబంధించిన టూర్ ప్యాకేజీలు, వసతి వంటి సమాచారం తెలుసుకోవడానికి భక్తులకు ఏఐ చాట్బాట్ 11 భారతీయ భాషల్లో అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. అందులోని డిజిటల్ నావిగేషన్ సహాయంతో భక్తులు కుంభమేళాలోని వివిధ ఘాట్లు, దేవాలయాలు, సాధువుల శిబిరాలను చేరుకోగలుగుతారని పేర్కొన్నారు. కుంభమేళాలో తప్పిపోయిన వారిని కనుగొనడానికి ఏఐ అధారిత కెమెరాలను, డిజిటల్ లాస్ట్ అండ్ ఫౌండ్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎటువంటి ప్రమాదాలు జరగకుండా రోబోటిక్ ఫైర్ టెండర్లు సైతం వినియోగిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్
అస్థికలు నిమజ్జనం

మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ అస్థికలను ఆయన కుటుంబ సభ్యులు యమునా నదిలో నిమజ్జనం చేశారు.

దిల్లీ, డిసెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ అస్థికలను య-మునా నదిలో నిమజ్జనం చేశారు. శనివారం దిల్లీలోని నిగమ్ బోధ్ ఘాట్లో అధికారిక లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు జరగ్గా.. ఆదివారం ఉదయం అక్కడి నుంచి ఆయన కుటుంబ సభ్యులు అస్థికలను సేకరించారు. అనంతరం యమునా నది సమీపంలోని 'మజ్ను కా తిలా' గురుద్వారా సమీపంలో కుటుంబ సభ్యులు సిక్కు సంప్రదాయం ప్రకారం ఆయన అస్థికలను నిమజ్జనం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మన్మోహన్ సింగ్ సతీమణి గురుశరణ్ కౌర్, కుమార్తెలు ఉపిందర్ సింగ్, దమన్ సింగ్‌బీ అమృత్ సింగ్తో పాటు బంధువులు పాల్గొన్నారు. ఆచారాల్లో భాగంగా జనవరి 1న ఢిల్లీలోని మోతీలాల్ నెహ్రూ మార్గ్ లోని మన్మోహన్ సింగ్ అధికారిక నివాసంలో అఖండ్ పథ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నారు. 3వ తేదీన పార్లమెంటు కాంప్లెక్స్ సమీపంలోని రకాబ్ గంజ్ గురుద్వారా వద్ద భోగ్ వేడుక, అంతిమ్ అర్దాస్, కీర్తన్ జరగనున్నాయి. వయో సంబంధిత సమస్యలతో మన్మోహన్ సింగ్ డిసెంబర్ 26న రాత్రి దిల్లీ ఎయిమ్స్ తుదిశ్వాస విడిచిన విషయం తెలిసిందే.

తెలుగులో తీర్పులు ఇస్తేనే సులువుగా అర్థమవుతాయి: జస్టిస్ కె.మన్మథరావు

తెలుగు భాష అమల్లో లోపాలను సరిదిద్దుకుని ముందుకెళ్లామని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కె.మన్మథరావు.

విజయవాడ, డిసెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలుగు భాష అమల్లో లోపాలను సరిదిద్దుకుని ముందుకెళ్లామని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కె. మన్మథరావు అన్నారు. అమ్మభాషను మాట్లాడదాం.. ఆత్మాభిమానం చాటుకుందామని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచ తెలుగు రచయితల మహాసభల్లో భాగంగా నిర్వహించిన 'తెలుగులో న్యాయపాలన' సదస్సులో జస్టిస్ కె. మన్మథరావు మాట్లాడారు. "తెలుగులో తీర్పు రాశాను అనే విషయంలో ఆనందంగా ఉంది. న్యాయమూర్తి అయ్యాక ఎక్కడికి వెళ్లినా మాతృభాషలోనే మాట్లాడాను. తెలుగులో తీర్పులు ఇస్తేనే ప్రజలకు సులువుగా అర్థమవుతుంది. తెలుగులో తీర్పు ఇచ్చినప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాం. ఆంగ్లంలో ఉన్న తీర్పును తెలుగులోకి మార్చి తీర్పు ఇచ్చా. ఈ తీర్పుల వల్ల అప్పీళ్లకు వెళ్లడం తగ్గుతుందని భావిస్తున్నా. తీర్పు తెలుగులో ఉంటే మరింత పారదర్శకత ఉంటుంది. "అని జస్టిస్ కె. మన్మథరావు అన్నారు.

తెలుగులో తీర్పులు.. వాళ్లిద్దరే స్ఫూర్తి: జస్టిస్ భీమపాక నగేశ్ : మాతృభాషలో డాక్యుమెంట్ ఉన్నా కొందరు ఆత్మన్యూనతతో ఆంగ్లంలో చదువుతున్నారని జస్టిస్ భీమపాక నగేశ్ అన్నారు. తాము తెలుగులో తీర్పు ఇస్తే ఆంగ్లంలో అభినందనలు వచ్చాయని చెప్పారు. "మాతృభాషలో చదువుకునే హైకోర్టు న్యాయవ-మూర్తుల స్థాయికి ఎదిగాం. తెలుగు భాష సహకారంతో వృత్తిపరంగా ఎక్కువ బాగుపడ్డా. మాతృభాషలో తీర్పు ఇచ్చేందుకు నాకు మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, జస్టిస్ ఎన్వీ రమణ స్ఫూర్తి. తెలుగును బాగా చదవగలిగితే ఆంగ్ల అనువాదం, నేర్చుకోవడం చాలా సులభమవుతుంది. మనది అద్భుతమైన భాష.. దీన్ని భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనా ఉంది" అని అన్నారు.

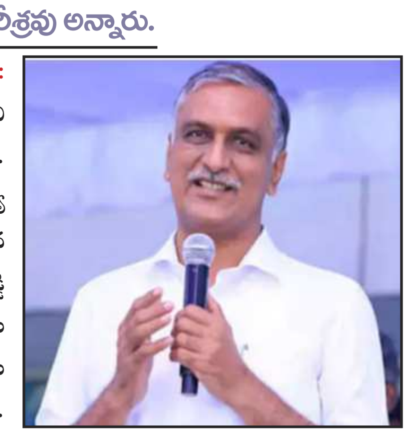
మాతృభాషను ఆప్షనల్ సబ్జెక్టుగా చేయొద్దు: జస్టిస్ బి. కృష్ణమోహన్: ప్రతి ఒక్కరూ తెలుగు భాష మాధుర్యాన్ని అనుభవించాలని జస్టిస్ బి. కృష్ణమోహన్ అన్నారు. తల్లిదండ్రులు చిన్నారులకు భాషలోని లెస్సదనాన్ని తెలియజెప్పాలని.. మన కవులు, వాగ్గేయకారుల గురించి తెలియజేయాలని కోరారు. "మాతృభాషను కేవలం వాడుక భాషగానే పరిగణించడం సరైంది కాదు. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు మాతృభాష అందిస్తేనే భవిష్యత్తులో తెలుగు చూడగలం.. వినగలం. ఎందరో మహానుభావులు తెలుగు భాష అభివృద్ధి కోసం కృషి చేశారు. పాఠశాలల్లో మాతృభాషను ఆప్షనల్ సబ్జెక్టుగా చేయొద్దు. పదో తరగతి వరకు తెలుగు తప్పనిసరి సబ్జెక్టుగా అమలు చేయాలి. హైకోర్టులో మాతృభాష ఎక్కువగా అమలు చేయడంపై చాలా విధాలుగా ఆలోచన చేస్తున్నాం. ఆంగ్లంతో సమానంగా తెలుగులో అర్థం వచ్చేలా కచ్చితమైన పర్యాయపదాల సృష్టిపై కృషి చేస్తున్నాం. గతంలో కోర్టుల్లో అనువాదకుల పోస్టులుండగా తీసేశారు. తెలుగు అమలు కోసం ఆ పోస్టులను తిరిగి తీసుకురావాల్సిన అవసరముంది. కృత్రిమ మేధను వినియోగించుకుని కోర్టుల్లో డిజిటలైజేషన్, ఆధునీకీకరణ చేస్తున్నాం. న్యాయస్థానాల్లో తెలుగు వ్యవహారాలు పెంచేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం" అని జస్టిస్ బి. కృష్ణమోహన్ అన్నారు.

విచారణ తీరు కక్షిదారుడికి తప్పనిసరిగా తెలియాలి: జస్టిస్ కె. లక్ష్మణ్: తెలుగు అభివృద్ధి కోసం తన వంతు కృషి చేస్తున్నట్లు జస్టిస్ కె. లక్ష్మణ్ తెలిపారు. మాతృభాషలో భావ వ్యక్తీకరణ చాలా స్పష్టంగా ఉంటుందన్నారు. "కింది కోర్టు వ్యవహారాలు మాతృభాషలో జరుపుకోవచ్చని ఆదేశాలున్నాయి. మాతృభాష ఉండాలని కొన్ని రాష్ట్రాలు సుప్రీంకోర్టును కోరాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి మాత్రం ఒక్క ప్రతిపాదన వెళ్లలేదు. హైకోర్టు వ్యవహారాలు తెలుగులోనే ఉండాలనే దానిపై చర్చ జరగాలి. కోర్టుల్లో జరిగేది 99 శాతం మందికి అర్థం కావడం లేదని సీజేఐనే చెప్పారు. తెలుగులో వాదనలు వినిపించేందుకు హైకోర్టుల్లో నిషేధం లేదు. భాష లేకపోతే పదానికి తేజస్సు ఉండదని మహనీయులు చెప్పారు. పదకోశం సరిగా లేక తెలుగులో తీర్పులు ఇచ్చేందుకు సమస్యలు వస్తున్నాయి. మాతృభాషలో తీర్పులు ఇస్తేనే కక్షిదారులకు అవగాహన వస్తుంది. తెలంగాణ హైకోర్టులో 1,100 తీర్పులను అనువదించాం. ఏపీ హైకోర్టులో 547 తీర్పులను అనువదించారు. తెలుగులో 'లా' చదివితే న్యాయపాలన సమర్థంగా ఉంటుంది. కోర్టులో విచారణ జరిగిన తీరు కక్షిదారుడికి తప్పనిసరిగా తెలియాలి. ఎందుకు ఓడామో.. ఎందుకు గెలిచామో వారికి తెలియాలి. తెలుగులో న్యాయపాలన అమలుకు సూచనలు ఇవ్వాలి. సలహాలు, సూచనలపై చర్చించి సరైన చర్యలు తీసుకుంటాం"అని జస్టిస్ కె. లక్ష్మణ్ తెలిపారు.

ఏడాదిలో మీ పాలనా వైఫల్యానికి ఇంతకంటే నిదర్శనమేంటి?: హరీశ్ రావు

ఒకప్పుడు గురుకులాల్లో సీట్ల కోసం క్యూ కట్టేవారని మాజీ మంత్రి, భారాస ఎమ్మెల్యే హరీశ్రావు అన్నారు.

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఒకప్పుడు గురుకులాల్లో సీట్ల కోసం క్యూ కట్టేవారని మాజీ మంత్రి, భారాస ఎమ్మెల్యే హరీశ్రావు అన్నారు. ప్రస్తుతం ఇంటి బాట పట్టేందుకు క్యూ కడుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు చేశారు. "సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వద్దే విద్యాశాఖ ఉంది. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును సీఎం ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నారు. విద్యార్థులు గురుకులాల్లో భోజనం తినలేక ఇంటికి వెళ్తున్నారు. చదువు సంగతి దేవుడెరుగు.. పిల్లలు బతికుంటే చాలని తల్లిదండ్రులు అనుకుంటున్నారు. ఇకనైనా ప్రభుత్వం స్పందించి విద్యార్థుల ప్రాణాలు కాపాడాలి. "ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో గురుకులాల దీనస్థితి చూస్తే.. బాసర సరస్వతి తల్లి మనసు తల్లడిల్లుతోంది. నిర్మల్ జిల్లా దిలావర్ పూర్ కేజీబీవీ పాఠశాలలో విద్యార్థులు 'ఈ బువ్వ



మేం తినలేం, మమ్మల్ని తీసుకెళ్లండి' అని తల్లిదండ్రులను వేడుకుంటున్నారు. అనంతపేట్ కేజీబీవీ పాఠశాలలో కలుషితాహారం తిని 10 మంది విద్యార్థులు ఆసుపత్రి పాలైన దుస్థితి. కాంగ్రెస్ ఊదరగొట్టిన మార్పు ఇదేనా? ఏడాదిలో మీ పాలనా వైఫల్యానికి ఇంతకంటే నిదర్శనం ఏముంటుంది?" అని హరీశ్రావు ప్రశ్నించారు.

విశాఖ సెంట్రల్ జైలులో సూపరింటెండెంట్ ఎక్స్ సిబ్బంది.. డీఐజీ రవికిరణ్ విచారణ

విశాఖపట్నం, డిసెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విశాఖ కేంద్ర కారాగారంలో సూపరింటెండెంట్ మహేంద్రబాబు తమను వేధిస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ నాలుగో తరగతి ఉద్యోగులు, వార్డర్లు (రక్షణ సిబ్బంది) శనివారం సాయంత్రం ధర్నాకు దిగిన నేపథ్యంలో డీఐజీ రవికిరణ్ విచారణ చేపట్టారు. సిబ్బంది ఆందోళనకు దారితీసిన పరిణామాలపై ఆరా తీశారు. ఈ క్రమంలో మరోసారి సిబ్బంది కుటుంబ సభ్యులు ఆందోళనకు దిగారు. సూపరింటెండెంట్ వివరణ మాత్రమే తీసుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. హోం మంత్రి అనితను కలిసి తమ సమస్యలు చెబుతామని పేర్కొన్నారు.

ఏం జరిగిందంటే..

కారాగారం ఆవరణలో శనివారం ఇద్దరు వార్డర్లు అనుమానాస్పదంగా కనిపించడంతో సూపరింటెండెంట్, డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ తనిఖీలు చేశారు. ఆ సమయంలో వాసుదేవరావు అనే వార్డర్ దురుసుగా ప్రవర్తించడంతోపాటు దూషించాడు. అతనిపై చర్యలు తీసుకోవడానికి అధికారులు ఉపక్రమించారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న మిగతా సిబ్బంది విధులకు హాజరు కాకుండా పరిపాలన భవనం గేటు వద్ద నిరసన చేపట్టారు. "సూపరింటెండెంట్ గంజాయి తనిఖీల పేరుతో ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. సిబ్బంది క్యారేజీలను కూడా లోపలికి అనుమతించకుండా పరిపాలన భవనం దగ్గర ఆపేస్తున్నారు. లోదుస్తులను కూడా తనిఖీ చేస్తున్నారు" అని సిబ్బంది ఆరోపించారు. దీనిపై కారాగార సూపరింటెండెంట్ మహేంద్రబాబును వివరణ కోరగా "వార్డర్ వాసుదేవరావు అధికారులపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ విషయాన్ని ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాం. వారి ఆదేశాల మేరకు అతనిపై చర్యలు తీసుకోవాలని భావించాం. అవినీతి ఆరోపణలపై గతంలో వాసుదేవరావు రెండుసార్లు సస్పెండ్ అయ్యారు. కారాగారంలోకి గంజాయి రాకుండా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకుంటాం. ఇందులో భాగంగా సిబ్బందిని నిత్యం తనిఖీలు చేస్తున్నాం. సిబ్బందిని వేధించామనడం అవాస్తవం" అని తెలిపారు.

పేర్ని నాని, ఆయన బినామీలకు చుక్కలు చూపిస్తాం :మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

చట్టం నుంచి మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని తప్పించుకోలేరని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అన్నారు.

అమరావతి, డిసెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): చట్టం నుంచి మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని తప్పించుకోలేరని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అన్నారు. పేదల బియ్యం తినేసి ఇప్పుడు ఆయన నీతి కబుర్లు చెబుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. అమరావతిలో మీడియాతో కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడారు. భార్య పేరుతో గిడ్డంగి ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన బాధ్యత లేదా? ఆమె పేరు వాడుకుని సానుభూతి పొందాలనుకోవడం సిగ్గుచేటు. చోరీ చేసి డబ్బు తిరిగిచ్చేస్తే దొర అయిపోరు.. దొంగ.. దొంగే. పేర్ని నాని, ఆయన బినామీలకు చుక్కలు చూపిస్తాం. అక్రమాలపై ఈడీ విచారణ జరిపిస్తాం. పోర్టు సమీపంలోని ప్రజల భూములను లాక్కోవడం వాస్తవం కాదా? " అని కొల్లు రవీంద్ర నిలదీశారు.

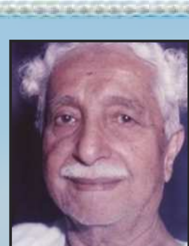
రైతు భరోసా విధివిధానాలపై మంత్రుల కమిటీ కసరత్తు

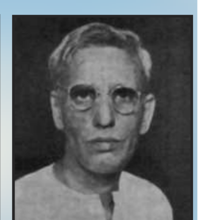
హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సంక్రాంతి పండగ తర్వాత రైతుల ఖాతాల్లో రైతు భరోసా నిధులు జమచేస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డి ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆ దిశగా ప్రభుత్వం కసరత్తు ప్రారంభించింది. ప్రజా ప్రభుత్వం రైతు భరోసా ఇచ్చేందుకు కట్టుబడి ఉందని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. ఎన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ ఇచ్చిన మాట మేరకు ముందుకు వెళ్తున్నామన్నారు. సచివాలయంలో రైతు భరోసాపై సబ్ కమిటీ సమావేశం జరిగింది. కమిటీ ఛైర్మన్ భట్టి విక్రమార్కతో పాటు మంత్రులు, కమిటీ సభ్యులు తుమ్మల నాగేశ్వ-రరావు, శ్రీధరబాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. రానున్న యాసంగి పంటకు రైతు భరోసా అందజేసేందుకు ఖరారు చేయాల్సిన విధివిధానాలపై రెండు గంటల పాటు మంత్రులు కసరత్తు చేశారు. పథకం ప్రారంభమైన నాటి నుంచి నేటి వరకు రైతు భరోసా అందించిన తీరు.. క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పర్యటించిన క్రమంలో రైతులు వ్యక్తం చేసిన అభిప్రాయాలు, అధికారులు సేకరించిన సమాచారంపై మంత్రులు కసరత్తు చేశారు. ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రైతు భరోసా ఇచ్చి తీరుతామని భట్టి విక్రమార్క 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

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1904: కన్నడ రచయిత, కవి కుప్పళ్ళి వెంకటప్ప పుట్టప్ప జననం. (మ. 1994) (చిత్రంలో)
- 1901: సినీ రచయిత పింగళి నాగేంద్రరావు జననం. (మ. 1971)
- 1917: భారతీయ దర్శకుడు, నిర్మాత రామానంద్ సాగర్ జననం. (మ. 2005)
- 1930: తెలుగు సినిమా నటి, స్నూకర్ క్రీడాకారిణి టీ.జి. కమలాదేవి జననం. (మ. 2012)
- 1942: హిందీ సినిమా నటుడు, నిర్మాత, రాజకీయ వేత్త రాజేష్ ఖన్నా జననం. (మ. 2012)
- 1953: రాష్ట్రాల పునర్విభజన విష-యమై ఫజల్అలీ కమిషన్ ఏర్పాటయింది.
- 1960: ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు డేవిడ్ బూన్ జననం.


కుప్పళ్ళి వెంకటప్ప పుట్టప్ప


నాగేంద్రరావు

రామానంద్ సాగర్

టీ.జి. కమలాదేవి

రాజేష్ ఖన్నా

ఫజల్అలీ కమిషన్

డేవిడ్ బూన్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

నితీశ్ సెంచరీ..
అభినందిస్తూ పవన్ కల్యాణ్ ట్వీట్

మెల్బోర్న్ టెస్టులో సెంచరీ సాధించిన నితీశ్ కుమార్ రెడ్డిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ప్రశంసలు కురిపించారు.

ఆస్ట్రేలియాతో జరుగుతున్న నాలుగో టెస్టులో అదరగొట్టిన తెలుగు కుర్రాడు నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి పై ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తాజాగా నితీశ్ సాధించిన ఘనతపై ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవర్ కల్యాణ్ 'ఎక్స్' (ట్విటర్) వేదికగా స్పందించారు."మీరు భారత్లోని ఏ ప్రదేశం నుంచి వచ్చారనేది కీలకం కాదు. కానీ, దేశం కోసం మీరు ఏం చేశారనేది చాలా ముఖ్యం. ప్రస్తుతం మీరు మన దేశ గౌరవాన్ని మరింత పెంచారు. డియర్.. నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి. ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై టెస్టులో సెంచరీ సాధించారు. భారత్ నుంచి ఈ ఘనత సాధించిన అతిపిన్న వయ-స్కుడిగా చరిత్ర సృష్టించారు. భవిష్యత్తులో మీరు మరిన్ని రికార్డులు నెలకొల్పాలని ఆశిస్తున్నా. దేశ గౌరవాన్ని మరింత ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్లండి. యువతకు క్రీడల పట్ల ఆసక్తి పెరిగేలా స్ఫూర్తినివ్వాలి. ఈ సిరీస్లో భారత్ ఘన విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను" అని పవన్ పోస్టు చేశారు. కాగా.. బోర్డర్ గావస్కర్ ట్రోఫీలో భాగంగా జరుగుతున్న నాలుగో టెస్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ లో నితీశ్ కుమార్ అదరగొట్టిన సంగతి తెలిసిందే. పేస్ ఆల్రౌండర్గా జట్టులోకి వచ్చిన అతడు మెల్బోర్న్ టెస్టులో జట్టును ఫాల్ ఆన్ గండం నుంచి బయటపడేశాడు. ఈ క్రమంలో టెస్టు కెరీర్లో 171 బంతుల్లో తొలి శతకం సాధించి ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాడు.

'కుర్చీ మడతపెట్టి'.. యూట్యూబ్ను షేక్ చేసిన ఒకే ఒక్క ఇండియన్ సాంగ్

2024లో టాప్ సాంగ్స్ గురించి యూట్యూబ్ తాజాగా పోస్ట్ పెట్టింది. ఏయే దేశంలో ఏ పాటను ఎక్కువగా విన్నారనే విషయాన్ని తెలియజేసింది.

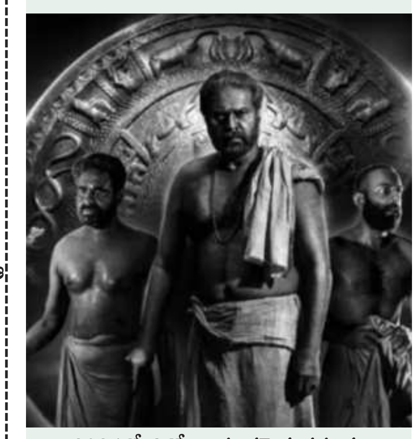
'కుర్చీ మడత పెట్టి' నుంచి 'కిస్సిక్' వరకూ ఈ ఏడాది ఎన్నో పాటలు విడుదలయ్యాయి. అందులో కొన్ని విశేష ప్రేక్షకాదరణ సొంతం చేసుకుని యూట్యూబ్ను షేక్ చేశాయి. అలా తమ ప్లాట్ఫామ్లో టాప్లో నిలిచిన పాటల జాబితాను తాజాగా యూట్యూబ్ విడుదల చేసింది. ఏయే దేశాల నుంచి ఏ పాట టాప్లో ఉందో ఈ జాబితాలో తెలియజేసింది. కేంద్రిక్ లామర్ ఆలపించిన 'నాట్ లైక్ అజ్' యూఎస్ లో టాప్లో నిలిచింది. కెనడా, యూకేలో బేసన్ బూన్ పాడిన 'బ్యూటిఫుల్ థింగ్స్', దక్షిణ కొరియాలో క్యూవెర్ బ్యాండ్ ఆలపించిన టీబీహెచ్ పాటలను ప్రేక్షకులు ఎక్కువగా విన్నట్లు తెలిపింది. ఇండియా నుంచి ఆ జాబితాలో నిలిచిన ఏకైక పాట 'కుర్చీ మడత పెట్టి' అని ప్రకటించింది. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలకు సంబంధించి ఏడాది ఎన్నో పాటలు విడుదలైన విషయం తెలిసిందే. వాటన్నింటిని పక్కకు నెట్టి 'కుర్చీ మడతపెట్టి' పాట టాప్లో నిలవడంపై సంగీత దర్శకుడు తమన్, నటి శ్రీలీల ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. 'గుంటూరు కారం' టీమ్ అందరి సహకారంతోనే ఇది సాధ్యమైందని అన్నారు. చిత్రబృందంతోపాటు తమ పాటను ఆదరించిన ప్రేక్షకులకు ధన్యవాదాలు చెప్పారు. దీనిపై తెలుగు సినీ ప్రియులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మహేష్ బాబు హీరోగా నటించిన 'గుంటూరు కారం' చిత్రంలోనిదే ఈ పాట. త్రివిక్రమ్ దర్శకుడు. యాక్షన్ డ్రామా ఫిల్మ్ గా రూపుదిద్దుకున్న ఈ చిత్రంలో స్పెషల్ సాంగ్గా 'కుర్చీ మడతపెట్టి' చిత్రీకరించారు. మహేష్ బాబు, శ్రీలీల హై వోల్టేజ్ స్టెప్పులు, పూర్ణ అభినయం ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. రామజోగయ్య శాస్త్రి సాహిత్యం అందించగా.. శ్రీ కృష్ణ, సాహితి దీనిని ఆలపించారు. శేఖర్ మాస్టర్ దీనికి స్టెప్పులు కంపోజ్ చేశారు. యూట్యూబ్లో ఈ ఫుల్ వీడియో సాంగ్ 526 మిలియన్ల (సుమారు 52 కోట్లకు పైగా) వ్యూస్ సొంతం చేసుకుంది.

256 అడుగుల రామచరణ్ భారీ కటౌట్.. చూశారా?

రామ్ చరణ్ (హీరోగా నటిస్తోన్న చిత్రం 'గేమ్ ఛేంజర్'. శంకర్ దర్శకత్వంలో పొలిటికల్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ఫిల్మ్గా రూపుదిద్దుకుంటోంది. ఈ సినిమా విడుదలను పురస్కరించుకొని విజయవాడలో భారీ కటౌట్ సిద్ధం చేశారు. విజయవాడ బృందావన కాలనీలోని వజ్రా మైదానంలో 256 అడుగుల రామ్చరణ్ (గేమ్ ఛేంజర్ లుక్) కటౌట్ ఏర్పాటు చేశారు. ఇంత భారీ స్థాయిలో కటౌట్ పెట్టడం ఇదే తొలిసారి అని.. ఇది తమకెంతో ప్రత్యేకమని అభిమానులు చెబుతున్నారు. రామ్చరణ్ యువశక్తి ఆధ్వర్యంలో దీనిని ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. దాదాపు వారం రోజులు శ్రమించి దీనిని సిద్ధం చేశామని.. చెన్నై నుంచి వచ్చిన ప్రత్యేక బృందం ఈ నిర్మాణంలో భాగమైందని అభిమానులు తెలిపారు. ఇవాళ సాయంత్రం ఆ మైదానంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. చిత్రబృందానికి సంబంధించిన పలువురు సభ్యులు ఇందులో పాల్గొననున్నారు. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 10న 'గేమ్ ఛేంజర్' ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కియారా అద్వాణీ కథానాయిక. దిల్ రాజు నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్న ఈ మూవీకి తమన్ స్వరాలు సమకూర్చారు. ఎస్ జే సూర్య, శ్రీకాంత్, అంజలి, సునీల్, ప్రకాశ్ రాజ్, జయరామ్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో 'గేమ్ ఛేంజర్' విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినీ ప్రియులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఈ ఏడాది 199 చిత్రాల్లో 26 మాత్రమే హిట్.. రూ.700 కోట్ల నష్టం!



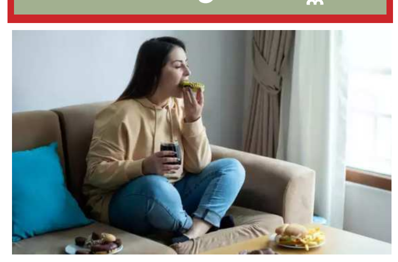
2024లో ఎన్నో అద్భుతమైన కథలను ప్రేక్షకులకు అందించింది మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమ. యువ, అగ్ర కథానాయకులు విభిన్న చిత్రాలతో వినోదాన్ని పంచారు. ఆ చిత్ర పరిశ్రమ నుంచి వచ్చిన ఎన్నో సినిమాలు వేరే భాషల్లోనూ విజయాలు అందుకున్నాయి. అయితే.. ఈ ఏడాది తమకు రూ.700 కోట్ల నష్టం వాటిల్లిందని కేరళ చిత్ర నిర్మాతల అసోసియేషన్ పేర్కొంది. ఈ మేరకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఈ ఏడాది మొత్తంగా 199 చిత్రాలు వచ్చాయని.. సుమారు రూ.1000 కోట్లు ఖర్చు అయిందని తెలిపింది. అందులో కేవలం 26 చిత్రాలు మాత్రమే విజయాన్ని అందుకున్నాయని వెల్లడించింది. పెట్టిన ఖర్చులో కేవలం రూ.300 కోట్లు మాత్రమే తిరిగి పొందగలిగామని.. రూ.700 కోట్లు నష్టపోయామని చెప్పింది. నిర్మాణ విలువ, హీరోల పారితోషికం భారీగా పెరగడం వల్ల తమకు రావాల్సిన ఆదాయం భారీగా తగ్గిందని పేర్కొంది. 'మంజుమ్మల్ బాయ్స్', 'ఆడు జీవితం', 'ఎ.ఆర్.ఎం.', 'ఆవేశం', 'ప్రేమలు', 'భ్రమయుగం', 'సూక్ష్మ దర్శిని' వంటి సినిమాలు విడుదలై విజయాన్ని అందుకున్నాయి. తెలుగులోనూ ఆయా చిత్రాలకు విశేష గుర్తింపు లభించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో కేరళ చిత్ర నిర్మాతల అసోసియేషన్ ఇలాంటి ప్రకటన విడుదల చేయడం అంతటా చర్చ-నీయాంశమైంది. ఫిబ్రవరిలో విడుదలైన 'మంజుమ్మల్ బాయ్స్' రూ.240 కోట్ల గ్రాస్ వసూలు చేసి ఈ ఏడాది అత్యధిక వసూళ్లు రాబట్టిన మలయాళ చిత్రంగా నిలిచింది. పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ నటించిన 'ఆడు జీవితం', టొవినో థామస్ యాక్ట్ చేసిన 'ఎ.ఆర్.ఎం', నస్లేన్ కె. గఫూర్, మమతా బైజు జంటగా నటించిన 'ప్రేమలు' రూ.100 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్స్ రాబట్టాయి. కొత్త చిత్రాలు మా-త్రమే కాకుండా ఒకప్పటి హిట్ చిత్రాలు కూడా ఈ ఏడాది రీ రిలీజ్ అయ్యాయి. మోహన్లాల్ నటించిన 'దేవదూతన్', 'మణిచిత్రతాళు' సినిమాలను రీరిలీజ్ చేయగా మరోసారి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే వెంటనే మానేయండి.. లేదంటే కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి మీ గుండె ప్రమాదంలో పడుతుంది..

ఆరోగ్యం

తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ (ఎల్-ఎల్డి) మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. దీనిని చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. ఇది రక్త ధమనుల్లో పేరుకుపోతుంది. అంతేకాకుండా రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ధమనుల్లో పేరుకుపోయే కొవ్వును ప్లేక్ అంటారు. దీని కారణంగా గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది.దేశంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ అతి పెద్ద సమస్యగా మారింది. బిజీ లైఫ్స్టైల్, ఏది పడితే అది తినడం, కాలుష్యం, చెడు అలవాట్ల కారణంగా అధిక కొలెస్ట్రాల్ బారిన పడుతున్నారు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ని డైస్లిపిడెమియా అని కూడా అంటారు. కొలెస్ట్రాల్ అనేది శరీరంలోని కొవ్వు. ఇది శరీరంలోని అనేక ముఖ్యమైన విధుల్ని నిర్వహిస్తుంది. హార్మోన్ల ఉత్పత్తి (టెస్టోస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్), విటమిన్ డి ఏర్పడటానికి కొవ్వు సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ ప్రధానంగా ఆహారం నుంచి ఉత్పత్తి అవుతుంది. కాలేయం కొంత కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్లో ప్రధానంగా రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఎల్ఎల్డి (తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్), హెచ్డిఎల్ (హై డెన్సిటీ లిపోప్రోటీన్).అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ మనకు చాలా మంచిది. దీనిని మంచి కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. దీనిని చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. ఇది రక్త ధమనుల్లో పేరుకుపోతుంది. అంతేకాకుండా రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ధమనుల్లో పేరుకుపోయే కొవ్వును ప్లేక్ అంటారు. దీని కారణంగా గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ప్రధానంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ధూమపానం, మద్యపానం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి.. చెడు కొవ్వు పెరిగితే దానిని హై కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. ఈ రోజుల్లో అధిక కొలెస్ట్రాల్ కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే, కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా అధిక కొలెస్ట్రాల్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే కొన్ని అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చెడు ఆహారపు అలవాట్లు..



అధ్యయనాల ప్రకారం ఆహారంలో ఎక్కువ ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ లేదా సంతృప్త కొవ్వు ఎక్కువ తీసుకునే వారు అధిక కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదానికి గురవుతున్నారు. ఆహారంలో నూనె, నెయ్యి, వెన్న, జున్ను ఎక్కువగా తీసుకుంటే అధిక కొలెస్ట్రాల్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా జంక్ ఫుడ్, చక్కెర, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు తీసుకుంటే.. అధిక కొలెస్ట్రాల్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఏది పడితే అది తినకుండా సమతుల్య ఆహారంపై ఫోకస్ పెడితే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. చెడు ఆహారపు అలవాట్లకు చెక్ పెట్టాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండటం..

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అసలు వ్యాయామాలే చేయడం లేదు. బిజీ లైఫ్స్టైల్లో వ్యాయామాలు చేసే తీరిక లేదని కొందరు భావిస్తున్నారు. దీంతో, శారీరీకంగా ఫిట్గా ఉండలేకపోతున్నారు. చాలా మంది వ్యాయామం చేయడం అంటేనే చాలా కష్టంగా ఫీలవుతున్నారు. వ్యాయామం చేయడానికి కాస్త టైం కూడా కేటాయించడం లేదు. దీంతో.. ఇలాంటి వారు అధిక కొలెస్ట్రాల్ బారిన పడుతున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వ్యాయామం చేయకపోతే.. అధిక కొలెస్ట్రాల్ మా-త్రమే కాకుండా.. గుండె పోటు, స్ట్రోక్ వంటి వ్యాధుల ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

ధూమపానం..

ధూమపానం ఆరోగ్యానికి హానికరమన్న అన్న విషయం అందరికీ తెలుసు. కానీ, చాలా మంది ఈ చెడు అలవాటుకు బానిసలవుతున్నారు. ఈ చెడు అలవాటు వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. ధూమపానం చేసేవారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు బాగా పెరిగిపోతాయి. దీంతో.. అధిక కొలెస్ట్రాల్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. స్మోకింగ్ మంచి కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తుంది. దీంతో.. ఈ చెడు అలవాటు ఉన్నవారు అధిక కొలెస్ట్రాల్ బారిన పడుతున్నారు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ మాత్రమే కాకుండా.. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, రక్తపోటు వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చే ప్రమాదముంది.

మద్యపానం..

మద్యపానం కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా డేంజర్. ఈ రోజుల్లో మద్యపానానికి చాలా మంది బానిసలయ్యారు. చిన్న, పెద్ద తేడా లేకుండా చాలా మందికి మద్యం తాగే అలవాటు ఉంది. దీంతో.. అనేక వ్యాధుల ముప్పు వీరికి ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ తీసుకునే వ్యక్తులకు చెడు కొలెస్ట్రాల్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. ఆల్కహాల్ మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతుంది. ఇది మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గిస్తుంది. దీంతో.. అధిక కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. ఆల్కహాల్ తీసుకునే వ్యక్తుల్లో అధిక కొలెస్ట్రాల్ మాత్రమే కాకుండా.. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, కాలేయ వైఫల్యం, పక్షవాతం, మానసిక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదముందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అధిక కొలెస్ట్రాల్కి ఎలా చెక్ పెట్టాలి..

అధిక కొలెస్ట్రాల్ను పెంచే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. కనీస మొత్తంలో వెన్న, నూనె, నెయ్యి, శుద్ధి చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. కొవ్వు పదార్థాలు తినవద్దు. అలాగే ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించాలి. జంతువుల కొవ్వును అస్సలు తినవద్దు. అంతేకాకుండా బరువు తగ్గేందుకు ప్రయత్నించండి. ధూమపానం, మద్యం మానే-యండి. మీ ఆహారంలో ప్రతిరోజూ తృణధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, తాజా పండ్లను తీసుకోండి. గింజలు, బాదం, వాల్నట్లు, పిస్తాలు మొదలైన వాటిని తీసుకుంటే మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది. బ్రకోలి, బచ్చలి కూర, బెండకాయ, క్యారెట్ వంటి కూరగాయల్ని ఆహారంలో చేర్చుకోండి. ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాల వ్యాయామం చేసేలా ప్లాన్ చేసుకోండి. కనీసం వాకింగ్, జాగింగ్ వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలైన జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గమనిక..ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.