ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 175 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/- | గురువారం 30 జనవరి 2025

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

పెట్టుబడులు సాధించే ప్రతి అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి: సీఎం చంద్రబాబు

ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన స్టేట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ప్రమోషన్ బోర్డ్ (ఎస్ఐపీబీ) 3వ సమావేశం ప్రారంభమైంది.

అమరావతి, జనవరి 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన స్టేట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ప్రమోషన్ బోర్డ్ (ఎస్ఐపీబీ) 3వ సమావేశం ప్రారంభమైంది. ఇందులో 15 ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి పెట్టుబడులకు ఆమోదం తెలుపుతూ నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. రూ.44,776 కోట్ల పెట్టుబడులకు ఆమోదం తెలపనున్నారు.

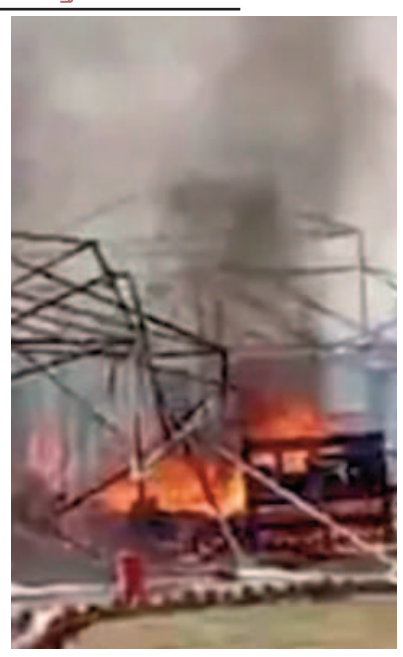
ఈ పెట్టుబడుల ద్వారా సుమారు 20 వేల మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించనున్నారు. గత రెండు సమావేశాల్లో ఆమోదం పొందిన ప్రాజెక్టుల స్థితిగతులపైనా ఇందులో చర్చించనున్నారు. ఒప్పందాలపై పరిశ్రమల యాజమాన్యాలతో నిరంతర చర్చలు జరిపి సాధ్యమైనంత త్వరగా ప్రాజెక్టులు వచ్చేలా చూడాలని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. అధికారులు, మంత్రులు పెట్టుబడులను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించి త్వరితగతిన ఫలితాలు చూపించాలన్నారు. తీవ్రమైన పోటీ నెలకొన్న నేటి పరిస్థితుల్లో ఫలితాలు రావాలంటే స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ అమలు చేసి చూపాలని అధికారులకు సూచించారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో అనుమతులు, క్షేత్ర స్థాయిలో పనులపై కలెక్టర్లతో సమీక్ష చేయాలని ప్రధాన కార్యదర్శికి తెలిపారు. పెట్టుబడులపై దిగ్గజ సంస్థల నుంచి, జాతీయ, అంతర్జాతీయ పారిశ్రామిక వేత్తల నుంచి వస్తున్న స్పందన సంతృప్తికరంగా ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు సాధించేందుకు ప్రతి అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు.

మహా కుంభమేళాలో మరోసారి అగ్నిప్రమాదం

ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద ఆధ్యాత్మిక వేడుక మహా కుంభమేళాలో మరోసారి అపశ్రుతి చోటుచేసుకుంది.

ప్రయాగ్‌రాజ్ సెక్టార్-22లో ప్రమాదవశాత్తు మంటలు చెలరేగాయి.

ప్రయాగ్‌రాజ్, జనవరి 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఆధ్యాత్మిక వేడుక మహా కుంభమేళాలో మరోసారి అపశ్రుతి చోటుచేసుకుంది. ప్రయాగ్ రాజ్ సెక్టార్-22లోని ఛట్నాగ్ ఘాట్వద్ద ప్రమాదవశాత్తు మంటలు చెలరేగాయి. ఈ ఘటలో దాదాపు 15 గుడారాలు కాలిపోయాయి. అగ్నిమాపక సిబ్బంది హుటాహుటిన అక్కడికి చేరుకొని మంటలు అదుపు చేశారు. ఎవరికీ ప్రమాదం జరగలేదని అధికారులు వెల్లడించారు. 11రోజుల క్రితం రెండు గ్యాస్ సిలిండర్లు పేలడంతో భారీగా మంటలు వ్యాపించిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ ఘటనలో 18 టెంట్లు దగ్ధమయ్యాయి.



రాష్ట్ర విద్యుత్ సామర్థ్యం పెంపులో తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో ముందడుగు

రాష్ట్ర విద్యుత్ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో ముందడుగు వేసింది.

హైదరాబాద్, జనవరి 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్ర విద్యుత్ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో ముందడుగు వేసింది. డిప్యూటీ సీఎం, ఇంధన శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్క సూచనలతో రాష్ట్ర అధికారుల ప్రయత్నాలు ఫలించాయి.

హిమాచల్ ప్రభుత్వం బూట్ (బిల్డ్ ఆన్ ఆపరేట్ ట్రాన్స్ఫర్) విధానంలో 22 హైడ్రో ఎలక్ట్రికల్ ప్రాజెక్టులపై ప్రతిపాదనలు ఆహ్వానించగా.. తెలంగాణ విద్యుత్శాఖ అధికారుల బృందం ఆయా ప్రతిపాదనలపై అధ్యయనం చేసి.. 100 మెగావాట్లకు పైబడిన సామర్థ్యం గల ప్రాజెక్టులపై ఆసక్తిని వ్యక్తం చేసింది. హిమాచల్ సీఎం సుఖ్విందర్సింగ్ సఖుతో గురువారం ఢిల్లీలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీలో ఇరు రాష్ట్రాల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. 400 మెగావాట్ల సెలీ హైడ్రో ఎలక్ట్రిక్ ప్రాజెక్టు ప్రాంతాలను పరిశీలించారు. వాటికి సంబంధించిన ముసాయిదాను పంపించాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క హిమాచల్ ప్రదేశ్ సీఎంకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ ఒప్పందంపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం తగిన పరిశీలన చేసి త్వరితగతిన ఎంవోయూపై సంతకం చేసే విధంగా చర్యలు చేపడుతుందని భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు.

లైంగిక దాడి కేసులో కాంగ్రెస్ ఎంపీ అరెస్టు.. ప్రైవేట్ మధ్యలో అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు!

కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాకేశ్ రాథోడ్‌ను యూపీ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు.

లఖ్‌నవూ, జనవరి 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాకేశ్ రాథోడ్‌ను యూపీ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. సీతాపుర్ ఎంపీగా ఉన్న ఆయనపై అత్యాచార ఆరోపణలు రావడంతో కేసు నమోదు చేసిన యూపీ పోలీసులు గురువారం అదుపులోకి తీసుకున్నారు. సీతాపుర్లోని తన నివాసంలో మీడియాతో మాట్లాడుతుండగానే ఆయన్ను అరెస్టు చేసినట్లు సమాచారం.

భారీ పోలీసు భద్రత నడుమ కోర్టులో హాజరుపరిచారు. తనను పెళ్లి చేసుకుంటానని నమ్మించి నాలుగేళ్లుగా తనపై అత్యాచారానికి పాల్పడినట్లు ఆరోపిస్తూ ఓ మహిళ జనవరి 17న పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. తనతో మాట్లాడిన కాల్ రికార్డింగ్స్ను సైతం పోలీసులకు సమర్పించారు. దీంతో పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ క్రమంలో బుధవారం ఉదయమే ఎంపీ రాథోడ్ అలహాబాద్ హైకోర్టు లఖ్నవూ బెంచ్లో ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ వేయగా.. న్యాయస్థానం తిరస్కరించింది. రెండు వారాల్లోగా సెషన్స్ కోర్టులో లొంగిపోవాలని సూచించినట్లు సమాచారం. అంతకముందు ఇదే కేసులో ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే కోర్టులో ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ వేసినా తిరస్కరణకు గురైంది. ఈ నేపథ్యంలో గురువారం ఆయన నివాసం వద్దకు భారీ బందోబస్తుతో వెళ్లిన పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

కుంభమేళాలో తితిదే ఉద్యోగి అదృశ్యం

ఉత్తరప్రదేశ్లోని ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో జరుగుతున్న మహా కుంభమేళాలో తితిదే ఉద్యోగి అదృశ్యమయ్యారు.

తిరుమల, జనవరి 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తరప్రదేశ్లోని ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో జరుగుతున్న మహా కుంభమేళాలో తితిదే ఉద్యోగి అదృశ్యమయ్యారు. తితిదే ఆధ్వర్యంలో అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన నమూనా ఆలయంలో విధులు నిర్వహించేందుకు వెళ్లిన దీవేటి సుబ్రహ్మణ్యం అనే వ్యక్తి బుధవారం సాయంత్రం నుంచి కనిపించకుండా పోయారు. ఆయన ఆచూకీ కోసం స్థానిక పోలీసులు, తితిదే అధికారులు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఉద్యోగి అదృశ్యంపై పూర్తి సమాచారం అందించాలని తితిదే అదనపు ఈవో వెంకయ్య చౌదరి అధికారులను ఆదేశించారు. శ్రీవారి నమూనా ఆలయంలో పనిచేసేందుకు సుమారు 200 మంది తితిదే ఉద్యోగులు వెళ్లారు. ఈ క్రమంలో ఓ ఉద్యోగి అదృశ్యమయ్యారు.

ఏపీలో వాట్సప్ గవర్నెన్స్.. ప్రారంభించిన మంత్రి నారా లోకేశ్

పౌరసేవలు అందించేందుకు దేశంలో తొలిసారిగా ఏపీ ప్రభుత్వం వాట్సప్ గవర్నెన్స్కు శ్రీకారం చుట్టింది.

అమరావతి, జనవరి 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దేశంలో తొలిసారిగా 'మన మిత్ర' పేరుతో ఏపీ ప్రభుత్వం వాట్సప్ గవర్నెన్స్కు శ్రీకారం చుట్టింది. ఈ సేవలను ఉండవల్లిలోని నివాసంలో మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రారంభించారు. దీనికోసం అధికారిక వాట్సప్ నంబర్ 95523 00009ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేటాయించింది. ఆ ఎకౌంట్కు వెరిఫైడ్ ట్యాగ్ (టిక్ మార్క్) ఉంది. పౌరసేవలు అందివ్వడంతో పాటు ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించేందుకు, వారికి అవసరమైన సమాచారాన్ని చేరవేసేందుకు వీలుగా వాట్సప్ గవర్నెన్స్ను ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చింది.

కార్యక్రమం ప్రారంభం సందర్భంగా నారా లోకేశ్ మాట్లాడారు. "వాట్సప్ గవర్నెన్స్.. చంద్రబాబు 2.0 పనితీరుకు మరో మైలురాయి. సర్టిఫికెట్ల కోసం కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే పరిస్థితి రాదు. ఇప్పటివరకూ ఎవరూ చేయని విధానానికి శ్రీకారం చుట్టాం. 80 శాతం సేవలను సెకన్లలోనే అందిస్తాం. రెండో విడతలో తితిదే దర్శనం టికెట్లను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తాం. ఈ నూతన విధానాన్ని మేం కూడా నేర్చుకునే దశలోనే ఉన్నాం. ప్రభుత్వమే వినియోగదారుడికి ఫోన్ చేసి పరిష్కరించే విధానం తెస్తున్నాం.

520కి పైగా సేవలు అందించేందుకు కృషి

భవిష్యత్తులో మరింత మెరుగ్గా 'మన మిత్ర' అమలు చేస్తాం. వచ్చే 6 నెలల్లో గణనీయ మార్పులను ప్రజలే చూస్తారు. మన మిత్ర వాట్సప్ సేవలు.. ప్రజలే బటన్ నొక్కే విధానం. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ తరహాలో ప్రజా సేవలూ వేగంగా అందిస్తాం. 520కి పైగా సేవలు వాట్సప్ ద్వారా అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నాం. ఈ సేవలన్నీ పూర్తిగా ఉచితం.. బుక్ చేసుకున్నప్పుడే చెల్లింపులు జరపాల్సి ఉంటుంది. రియల్టైమ్లోనే అన్ని సేవలందించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. పరీక్షల హాల్ టికెట్లు కూడా విద్యార్థులు వాట్సప్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఇకపై జారీ చేసే సర్టిఫికెట్లకు క్యూఆర్ కోడ్ ఇస్తాం. సర్టిఫికెట్లో తప్పులు ఉన్నా.. తేలిగ్గా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

ఇతర నంబర్లను నమ్మవద్దు..

95523 00009 నంబర్ ద్వారానే సేవలు అధికారికంగా అందుతాయి. ఇతర నంబర్ల ద్వారా అందిస్తామని ఎవరైనా వస్తే వాటిని నమ్మవద్దు. మరికొన్ని సేవలు అందుబాటులోకి తేవాలంటే చట్ట సవరణలు అవసరం. మలిదశ సేవలకు అనుగుణంగా ప్రభుత్వం చట్టసవరణలు కూడా చేస్తుంది. ఒప్పందం చేసుకున్న 3నెలల్లోనే తొలిదశ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చాం. ప్రస్తుతం తెలుగు, ఆంగ్ల భాషల్లో సేవలు అందిస్తున్నాం. రానున్న రోజుల్లో అన్ని భాషల్లోనూ ఉంటాయి. ఈ తరహా సేవలు ప్రపంచంలోనే తొలిసారి అని చెప్పగలం. ఎక్కువ మంది ఒకేసారి వాడకం వల్ల సర్వర్ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. లోడికి తగ్గట్టుగా సర్వర్ల పెంపు వంటి వాటిని 2 రోజుల్లో పరిష్కరిస్తాం"అని లోకేశ్ తెలిపారు. ఏపీతో పనిచేయడం గర్వంగా ఉందని మెటా ఉపాధ్యక్షురాలు సంధ్య అన్నారు. పీపుల్ ఫ్రెండ్లీగా వాట్సప్ గవర్నెన్స్ రూపొందించామని చెప్పారు. ఈ సేవల కోసం చాలా కృషి చేశామన్నారు.

వాట్సప్‌తో అందించే సేవలివీ..

తొలి దశలో మొత్తం 161 రకాల పౌర సేవలను ప్రభుత్వం అందించనుంది. రెండో విడతలో మరిన్ని సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకురానుంది. తొలి విడతలో దేవాదాయ, ఇంధన, ఏపీఎస్ఆర్టీసీ, రెవెన్యూ, మున్సిపల్ తదితర శాఖల్లో ఈ సేవలు మొదలయ్యాయి. వాట్సప్ సేవలతో ధ్రువపత్రాల కోసం పౌరులు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే విధానానికి స్వస్తి పలకనున్నారు. ప్రభుత్వం ఏదైనా సమాచారాన్ని పౌరులకు చేరవేయాలంటే ఈ వాట్సప్ ఖాతా ద్వారా సందేశాలు పంపిస్తుంది. ఒకేసారి కోట్ల మందికి ఈ సమాచారం చేరగలుతుంది. వరదలు, వర్షాలు, విద్యుత్తు సబ్స్టేషన్ల మరమ్మతులు, వైద్యారోగ్య, వ్యవసాయ, అత్యవసర, పర్యాటక, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి సమాచారం వంటివి అందిస్తారు. ప్రజలు వినతులు, ఫిర్యాదులు ఇవ్వాలనుకుంటే.. ఈ వాట్సప్ నంబర్కు మెసేజ్ చేస్తే వెంటనే ఒక లింక్ వస్తుంది. అందులో పేరు, ఫోన్ నంబర్, చిరునామా తదితరాలు పొందుపరిచి, వారి వినతిని టైప్ చేయాలి. వెంటనే వారికి ఒక రిఫరెన్స్ నంబరు వస్తుంది. దాని ఆధారంగా తమ వినతి పరిష్కారం ఎంత వరకూ వచ్చింది? ఎవరి వద్ద ఉంది అనేది పౌరులు తెలుసుకోవచ్చు. ఎలాంటి సమస్యనైనా ఇక్కడ విన్నవించొచ్చు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన అర్హతలు, ఆయా పథకాల ద్వారా కలిగే లబ్ధి తదితర అంశాలన్నింటి గురించి ఈ వాట్సప్ నంబరుకు మెసేజ్ చేసి, తెలుసుకోవచ్చు. రాష్ట్రంలోని పర్యాటక ప్రదేశాల సమాచారాన్ని వాట్సప్లో పంపిస్తారు. మీకు కావాల్సిన ప్రదేశాన్ని ఎంపిక చేసుకుని.. టికెట్లు, వసతి సహా అన్నీ బుక్ చేసుకోవచ్చు.

ఈ ధ్రువపత్రాలూ పొందవచ్చు..

ఓబీసీ, ఈడబ్ల్యూఎస్, ఆదాయ, నో ఎర్నింగ్.. ఇలా వివిధ శాఖలకు సంబంధించిన అనేక సర్టిఫికెట్లు వాట్సప్ ద్వారా పొందవచ్చు. ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్)కి చేసిన దరఖాస్తుల స్టేటస్ తెలుసుకోవచ్చు. విద్యుత్తు బిల్లులు, ఆస్తి పన్నుల వంటివి ఈ అధికారిక వాట్సప్ ద్వారా చెల్లించవచ్చు. ట్రేడ్ లైసెన్సులు, రెవెన్యూ శాఖకు సంబంధించి ల్యాండ్ రికార్డులు, వివిధ సర్టిఫికెట్లు పొందవచ్చు. ఏపీఎస్ఆర్టీసీ టికెట్ బుకింగ్, క్యాన్సిలేషన్, జర్నీ రిమైండర్, ట్రాకింగ్ సర్వీసు, సర్వీసు, రిఫండ్, ఫీడ్బ్యాక్ తదితర సేవలు దీని ద్వారా పొందవచ్చు.

విశాఖ ఉక్కును ప్రైవేటీకరణ చేయం.. పునర్నిర్మిస్తాం: కేంద్ర మంత్రి కుమారస్వామి

విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ను ప్రైవేటీకరణ చేయబోమని, ప్లాంట్ను పునర్నిర్మిస్తామని కేంద్ర ఉక్కుశాఖ మంత్రి కుమారస్వామి తెలిపారు.

విశాఖపట్నం, జనవరి 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ను ప్రైవేటీకరణ చేయబోమని, ప్లాంట్ను పునర్నిర్మిస్తామని కేంద్ర ఉక్కుశాఖ మంత్రి కుమారస్వామి తెలిపారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రతినిధులు, అధికారులు, కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులతో వేర్వేరుగా కుమారస్వామి భేటీ అయ్యారు. అనంతరం మరో కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ, రాష్ట్ర మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, ఎంపీలు భరత్, కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావులతో కలిసి కుమారస్వామి మీడియాతో మాట్లాడారు. "విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమ సాధనకు సుమారు 30 మంది మరణించారు. పరిశ్రమ ప్రారంభంలో ఉత్పత్తి బాగా ఉండేది. 2013-14 వరకు ఉక్కు పరిశ్రమ పనితీరు బాగానే ఉంది. 2014లో నవరత్న హోదా సాధించింది. ఉక్కు ఉత్పత్తి పెంచాలని నిర్ణయించినప్పటి నుంచి నష్టాల్లోకి వెళ్లింది. విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమ దుస్థితి గురించి ఏపీ ఎంపీలు వివరించారు. కేంద్ర మంత్రి అయ్యాక స్టీల్ప్లాంట్పై ఎన్నో సమీక్షలు చేశా. 2021లో విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమలో పెట్టుబడుల ఉపసంహరణకు ప్రతిపాదించారు. ప్రస్తుతం ఈ ప్లాంట్కు రూ.35వేల కోట్ల అప్పు ఉంది. 2030లోపు 300 మిలియన్ టన్నుల స్టీల్ ఉత్పత్తి సాధించాలని ప్రధాని మోదీ లక్ష్యం నిర్దేశించారు. ప్రపంచ ఉక్కు ఉత్పత్తిలో ప్రస్తుతం రెండో స్థానంలో ఉన్నాం. కార్మికుల సమస్యలను 3 నెలల్లో కొలిక్కి తెస్తాం" అని కేంద్ర మంత్రి వివరించారు.

జీహెచ్ఎంసీ సమావేశంలో రసాభాస.. భారాస కార్పొరేటర్లను సస్పెండ్ చేసిన మేయర్

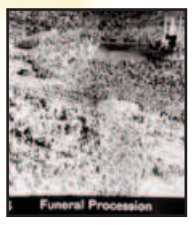
జీహెచ్ఎంసీ సర్వసభ్య సమావేశంలో రసాభాస నెలకొంది. బడ్జెట్ ఆమోదం తర్వాత ప్రజా సమస్యలపై చర్చించాలని భారాస పట్టుబట్టింది.

హైదరాబాద్, జనవరి 30, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జీహెచ్ఎంసీ సర్వసభ్య సమావేశంలో రసాభాస నెలకొంది. బడ్జెట్ ఆమోదం తర్వాత ప్రజా సమస్యలపై చర్చించాలని భారాస పట్టుబట్టింది. ఈక్రమంలో కాంగ్రెస్, భారాస కార్పొరేటర్లకు మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. దీంతో భారాసకు చెందిన నలుగురు కార్పొరేటర్లను మార్షల్స్ బయటకు తీసుకెళ్లారు. పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. దీన్ని నిరసిస్తూ మిగతా భారాస కార్పొరేటర్లు మేయర్ పోడియాన్ని చుట్టుముట్టి క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. అదుపులోకి తీసుకున్న కార్పొరేటర్లను మళ్లీ తీసుకువచ్చి సభను నిర్వహించాలన్నారు. ప్రశ్నోత్తరాలు నిర్వహించి ప్రజా సమస్యలపై చర్చించాలని చెప్పారు. దీంతో సభలో గందరగోళం నెలకొంది. మేయర్ ప్రజా సమస్యలపై చర్చిద్దామని సర్దిచెప్పినా భారాస కార్పొరేటర్లు పట్టువీడలేదు. ఈక్రమంలో ఆమె అసహనం వ్యక్తంచేస్తూనే మార్షల్స్ తీసుకెళ్లిన కార్పొరేటర్లను తిరిగి సభలోకి తీసుకురావాలని పోలీసులను ఆదేశించారు. మరోవైపు ఆ నలుగురు కార్పొరేటర్లు లోనికి రావడానికి నిరాకరించడంతో వాగ్వాదం జరిగింది. దీంతో భారాస కార్పొరేటర్లందరినీ మేయర్ సస్పెండ్ చేశారు. వారిని మార్షల్స్ బయటికి పంపించగా జీహెచ్ఎంసీ కార్యాలయం ఎదుట బైఠాయించి నిరసన తెలిపారు. పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

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

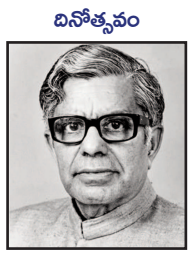
చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1948: అమర వీరుల దినోత్సవం
- 1889: ఆధునిక హిందీ సాహిత్యంలో అత్యంత ప్రసిద్ధ వ్యక్తుల్లో ఒకరు జయశంకర్ ప్రసాద్ జననం (మ.1937). (చిత్రంలో)
- 1910: భారత దేశం ఆహారధాన్యాల స్వయంసంవృద్ధి సాధించడంలో దోహదపడిన సి.సుబ్రమణ్యం జననం (మ.2000).
- 1913: ప్రముఖ చిత్రకారిణి అమృతా షేర్ జననం (మ.1941).
- 1927: ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ప్రముఖ చర్మవైద్యులు బెండపూడి వెంకట సత్యనారాయణ జననం (మ.2005).
- 1948: జాతిపిత మహాత్మా గాంధీని నాథూరాం గాడ్సే హత్య చేసాడు.
- 1981: బల్గేరియన్ ఫుట్ బాల్ ఆటగాడు డిమిటార్ బెర్బటోవ్ జననం.



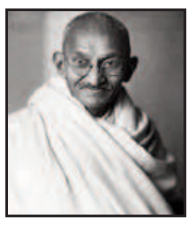
అమర వీరుల దినోత్సవం

జయశంకర్ ప్రసాద్


సి.సుబ్రమణ్యం

మృతా షేర్

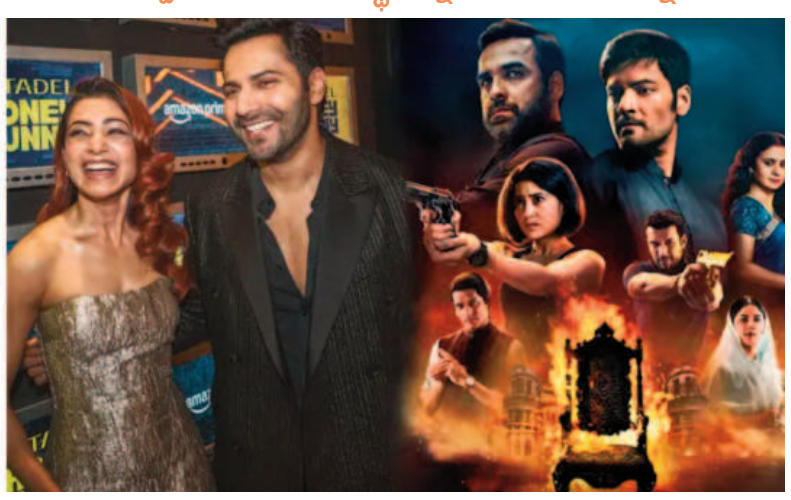
బెండపూడి వెంకట సత్యనారాయణ


మహాత్మా గాంధీ

డిమిటార్ బెర్బటోవ్

ఓటీటీలో సిటడెల్: హనీ బన్నీ', 'మీర్జాపూర్ 3' రికార్డులు..

అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో 'సిటడెల్: హనీ బన్నీ', 'మీర్జాపూర్ 3' రికార్డులు నెలకొల్పాయి. టాప్ 10లో స్థానాన్ని సొంతం చేసుకున్నాయి.



సమంత, వరుణ్ ధావన్ నటించిన వెబ్ సిరీస్ 'సిటడెల్: హనీ బన్నీ'. అమెజాన్ ప్రైమ్ వేదికగా విడుదలైన సిరీస్ వ్యూస్ పరంగా రికార్డులు సృష్టించిన సంగతి తెలిసిందే. అలాగే, క్రైమ్ థ్రిల్లర్ వెబ్‌సిరీస్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన 'మీర్జాపూర్ 3' కూడా అమెజాన్ అత్యధిక వ్యూస్ను సొంతం చేసుకుంది. తాజాగా ఈ రెండు వెబ్ సిరీస్లు సరికొత్త రికార్డులు సృష్టించాయి. ఒకటి గ్లోబల్ స్థాయిలో సత్తా చాటగా మరొకటి జాతీయస్థాయిలో మెరిసింది. రాజ్ అండ్ డీకే దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'సిటడెల్: హనీ బన్నీ'లో 80-90ల కాలంలో సమాజంలో మహిళల పరిస్థితి ఏంటనేది చూపించారు. హనీ పాత్రలో సమంత నటించి మెప్పించారు. తన కుమార్తె నదియాను రక్షించుకొనే తల్లి పాత్రలో ఆమె కన్పించారు. ఇప్పుడీ సిరీస్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వీక్షకులను ఆకర్షించింది. గ్లోబల్ స్థాయిలో ఎక్కువమంది చూసిన నాన్ ఇంగ్లిష్ సిరీస్ లిస్ట్లో టాప్ 10లో స్థానం సొంతం చేసుకుంది. మొత్తం 170 దేశాల్లో ఈ సిరీస్ టాప్ 10లో ఉండడం విశేషం. ఇక దేశవ్యాప్తంగా అత్యధిక వీక్షణలు సాధించిన ప్రైమ్ వీడియోల జాబితాలో 'మీర్జాపూర్ 3' టాప్ 10లో స్థానం సొంతం చేసుకుంది. ప్రైమ్ వీడియోలో విడుదలైన వారాంతంలో అత్యధిక వ్యూస్ సొంతం చేసుకున్న సిరీస్ గా నిలిచింది. ఇక ఈ సిరీస్ విడుదలైనప్పుడు కూడా పలు రికార్డులు సొంతం చేసకున్న విషయం తెలిసిందే. గతంలో వచ్చిన 'మీర్జాపూర్ 2' రికార్డును సైతం బద్దలు కొట్టి.. 85 దేశాల్లో టాప్ 10 లిస్ట్లో నిలిచింది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

బాలీవుడ్‌కు దక్షిణాది నటీనటులు అవసరం :రెజీనా కీలక వ్యాఖ్యలు

హిందీ చిత్ర పరిశ్రమను ఉద్దేశించి నటి రెజీనా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆ చిత్ర పరిశ్రమలో నటీనటులకు అవకాశాలు ఎలా ఉన్నాయనే విషయాన్ని ఆమె వెల్లడించారు.

హిందీ చిత్ర పరిశ్రమను ఉద్దేశించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు నటి రెజీనా. ప్రస్తుతం ఆ ఇండస్ట్రీకి దక్షిణాది నటీనటుల అవసరం ఉందని ఆమె అన్నారు. ఆ పరిశ్రమలో దక్షిణాది తారలకు ఉండే అవకాశాల గురించి తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో రెజీనా మాట్లాడారు. "బాలీవుడ్ వాళ్లకు ఇప్పుడు వేరే ఆప్షన్ లేదు. గతంలో గడ్డు పరిస్థితులు ఉండేవి. దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమకు చెందిన తారలకు అక్కడ అవకాశాలు దొరకడం ఎంతో కష్టంగా ఉండేది. అప్పట్లో మీరు సౌత్ నుంచి వచ్చారని తెలిస్తే ఛాన్సులు ఇచ్చేవాళ్లు కాదు. దానికి భాషాపరమైన ఇబ్బందులు కూడా ఓ కారణమై ఉండొచ్చు. కానీ, కరోనా తర్వాత ఇండస్ట్రీలో పరిస్థితులు మారాయి. సౌలత్కు చెందిన సినీతారలకు ఇప్పుడు వాళ్లు కూడా అవకాశాలు ఇస్తున్నారు. తమ చిత్రాలను ఎక్కువమంది ప్రేక్షకుల్లోకి తీసుకువెళ్లడం కోసం వారు దక్షిణాది తారలను ఎంచుకోవడం అవసరంగా మారింది" అని చెప్పారు. బాలీవుడ్లో ప్రాజెక్టులు చేయడంపై మాట్లాడుతూ ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఏవీ తాను ఎదుర్కోలేదని తెలిపారు. తానొక బాలీవుడ్ ప్రాజెక్టు సంతకం చేశానని త్వరలోనే దాని విశేషాలు పంచుకుంటానని అన్నారు. రెజీనా నటించిన తాజా చిత్రం 'విదాముయార్చి'. అజిత్ హీరోగా దర్శకుడు మాగిజ్ తిరుమేని దీనిని రూపొందించారు. త్రిష కథానాయిక. అర్జున్ కీలక పాత్ర పోషించారు. ఇందులో రెజీనా అర్జున్కు జోడీగా కనిపించనున్నారు. ఫిబ్రవరి 6న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. ఈనేపథ్యంలోనే 'విదాముయార్చి' ప్రమోషన్స్లో ఆమె పాల్గొని సినిమా విశేషాలు పంచుకుంటున్నారు. ఇది తప్పకుండా ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుందని అన్నారు. మాగిజ్ తిరుమేని అద్భుతంగా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారని చెప్పారు. అనంతరం ఆమె ఈ చిత్రంలో తన రోల్ గురించి మాట్లాడుతూ.. "ఈ సినిమా ప్రమోషనల్ వీడియోలు చూసి చాలామంది నా పాత్ర గురించి చర్చించుకుంటున్నారు. నాది పాజిటివ్ రోల్? లేదా నెగిటివ్ రోల్? అని సందేహం వ్యక్తంచేస్తున్నారు. నా పాత్ర గురించి ప్రేక్షకులు ఆవిధంగా మాట్లాడుకోవడం నాకెంతో నచ్చింది" అని అన్నారు. మాగిజ్ ఈ సినిమా కోసం తనని సంప్రదించినప్పుడు వేరే రోల్ గురించి తొలుత చెప్పారని.. తర్వాత ఈ రోల్ (ఇప్పుడు సినిమాలో పోషించిన పాత్ర)ను ఆఫర్ చేశారని తెలిపారు.

మోనాలిసాలా కొత్త హీరోయిన్లను ఎందుకు గుర్తించరు?:కంగనా రనౌత్

మోనాలిసాను సెల్ఫీల కోసం ఇబ్బంది పెట్టడం బాధించిందని బాలీవుడ్ నటి కంగనా రనౌత్ అన్నారు.

కుంభమేళా సందర్భంగా సోషల్ మీడియాలో మోనాలిసా అనే యువతి వైరల్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఆమెను ఉద్దేశిస్తూ కంగనా రనౌత్ ఇన్స్టాలో తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. ఆమెలాంటి హీరోయిన్లు ఇండస్ట్రీలో చాలామంది ఉన్నారన్నారు. ఫొటోలు, వీడియోల కోసం మోనాలిసాను ఇబ్బంది పెట్టిన తీరు బాధ కలిగించిందన్నారు. "తన సహజ సౌందర్యంతో ఇంటర్నెట్లో సంచలనంగా మారిన మోనాలిసాతో ఫొటోలు దిగేందుకు కొందరు ప్రవర్తించిన తీరు నన్ను బాధించింది. నేను వారిని ద్వేషించడం తప్ప ఏం చేయగలను. ఇండస్ట్రీలో ఆమె రంగులో ఉన్న హీరోయిన్లు ఎంతోమంది ఉన్నారు. వారందరినీ మీరు ఇలానే అభిమానిస్తున్నారా? కాజోల్, దీపికా పదుకొణె వంటి నటీమణులపై చూపిన ప్రేమాభిమానాలే కొత్త హీరోయిన్లపై కూడా చూపిస్తున్నారా? మోనాలిసాను గుర్తించినట్లు అలాగే ఉన్న కొత్తవారిని ఎందుకు గుర్తించరు?" అని కంగనా రనౌత్ తన ఇన్స్టా స్టోరీలో రాసుకొచ్చారు. ఇక కంగనా రనౌత్ సినిమాల విషయానికొస్తే.. ఆమె స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'ఎమర్జెన్సీ' ఎట్టకేలకు ఇటీవలే ప్రేక్షకులను పలకరించింది. ఇప్పుడీ ఉత్సాహంతోనే ఆమె మరో కొత్త ప్రాజెక్టు పెట్టాలెక్కించారు. మాధవన్ తో కలిసి ఓ సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్లో నటిస్తున్నారు. తాజాగా దీని షూటింగ్ ప్రారంభమైంది. వీరిద్దరి కాంబినేషన్లోనే 'తను వెడ్స్ మను 3' కూడా రూపొందుతుంది.

మోనాలిసా ఎవరంటే..

మహాకుంభమేళాలో తన లుక్స్ తో అందరినీ ఆకర్షించారు ఇందౌర్కు చెందిన మోనాలిసా. దీంతో అక్కడికి వెళ్లినవారు ఆమెను వీడియో తీసి సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశారు. ఆ వీడియోలు వైరల్ కావడంతో ఆమె సంచలనంగా మారారు. తర్వాత కుంభమేళాకు వెళ్లిన వారంతా ఆమెను సెల్ఫీల కోసం ఇబ్బందిపెట్టడంతో మోనాలిసా అక్కడినుంచి తన స్వస్థలానికి వెళ్లిపోయారు.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

ఇది కదా దురదృష్టమంటే.. ఇలానూ రనౌట్ అవుతారా?

పరుగు కోసం ప్రయత్నించి రనౌట్ అయితే ఏ బ్యాటరూ ఫీల్ కాడు. కానీ, షాట్ కొట్టిన తర్వాత సాధారణంగా క్రీజ్లో నుంచి కాస్త ముందుకువస్తుంటారు.

క్రికెట్లో అనేక విధాలుగా బ్యాటర్లు ఔటవుతుంటారు. క్యాచ్, బౌల్డ్, రనౌట్.. ఇలా పెవిలియన్కు చేరతారు. వీటిల్లో బ్యాటర్ల తప్పిదం లేదా ఫీల్డర్ అద్భుత ప్రదర్శన ఉంటుంది. పొరపాటు చేసి ఔటైతే ఆ బ్యాటర్ కూడా బాధపడడు. కానీ, ఔట్ విషయంలో తన పాత్ర ఏమీ లేకుండానే పెవిలియన్కు చేరితే ఆ బాధ మాటల్లో చెప్పలేం. ఇదే పరిస్థితి దక్షిణాఫ్రికా - ఇంగ్లండ్ జట్ల అండర్-19 విభాగంలో ఓ బ్యాటర్కు ఎదురైంది. అతడు ఔటైన తీరు ఇప్పుడు నెట్టింట వైరల్ గా మారింది. పాపం.. ఇంతకంటే దురదృష్టకరమైన ఔటయ్యేదెవరూ ఉండరని కామెంట్లు వస్తున్నాయి. అసలేం జరిగిందంటే? ఇంగ్లండ్ దక్షిణాఫ్రికా అండర్-19 జట్లు అనధికారిక టెస్టు మ్యాచ్ను ఆడాయి. ఇంగ్లండ్ బ్యాటర్ ఆర్యన్ సావంత్ క్రీజ్లో ఉన్నాడు. సఫారీ జట్టు బౌలర్ జాన్ రోల్స్ బౌలింగ్లో స్వీప్ షాట్ కొట్టాడు. షార్ట్ లెగ్లో ఉన్న ఫీల్డర్ జోరిచ్ వాన్ హెల్మెట్ను తాకిన బంతి మళ్లీ స్టంప్స్ వైపు వచ్చింది. అప్పటికి షాట్ను కొట్టిన సావంత్ క్రీజ్ బయట ఉన్నాడు. బెయిల్స్ను బంతి పడగొట్టడంతో రనౌట్ అయినట్లు ఫీల్డింగ్ జట్టు అప్పీలు చేసింది. మరోవైపు బ్యాటర్ మాత్రం షాక్కు గురైనట్లు అలాగే కాసేపు క్రీజ్లో ఉండిపోయాడు. అయితే, తొలుత హెల్మెట్ను తాకిందని అంతా భావించినా.. రిప్లేలో మాత్రం ఫీల్డర్ మోకాలిని బలంగా తాకినట్లు కనిపించింది. అప్పటికే వాన్ బాధతో అక్కడే పడిపోయాడు. వెంటనే జట్టు సహచరులు వచ్చి అతడికి సపర్యలు చేశారు. అయితే, ఈ ఘటనపై అభిమానులు విభిన్నంగా స్పందించారు. "దానిని డెడ్ బాల్ పరిగణించాలి".. "పాపం క్రికెట్లో అత్యంత దురదృష్టమైన బ్యాటర్ ఇతడేనేమో" అనే కామెంట్లు వస్తున్నాయి.

ఇంటి చిట్కాలు

బీట్‌రూట్‌ని నాలుగు విధానాల్లో తీసుకుంటే సిరల్లో

పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ క్లీన్ అవుతుంది, గుండె కూడా భద్రం

చెడు కొలెస్ట్రాల్ ముఖ్యంగా సిరల్లో పేరుకుపోతుంటుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. బలహీనమైన రక్త ప్రసరణ కారణంగా గుండెపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా గుండె పోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవాలి.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. బిజీ లైఫ్‌స్టైల్, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, కాలుష్యం వంటి కారణాలతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ బారిన పడుతున్నారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం మంచిదే. అయితే, ఆ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ అయితే మాత్రం ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ రెండు రకాలు ఉంటుంది. ఒకటి చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్.డి.ఎల్), రెండు మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్.డి.ఎల్). మన శరీరంలో చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) ఎక్కువైతేనే ప్రమాదం. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే.. గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, గుండెపోటు, హైపర్‌టెన్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ముఖ్యంగా సిరల్లో పేరుకుపోతుంటుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. బలహీనమైన రక్త ప్రసరణ కారణంగా గుండెపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా గుండె పోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవాలి. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుకుంటేనే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చాలా మంది కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుకునేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయితే, ఇలాంటి వారికి బీట్‌రూట్ బెస్ట్ ఆప్షన్. బీట్‌రూట్‌ని ఐదు పద్ధతుల్లో తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

బీట్‌రూట్‌తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

బీట్‌రూట్‌లో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇందులో నైట్రేట్ మాత్రమే కాకుండా విటమిన్లు, మినరల్స్ కూడా లభిస్తాయి. రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారికి బీట్‌రూట్ బెస్ట్ ఆప్షన్. బీట్‌రూట్ తింటే హిమోగ్లోబిన్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. ఇది రక్తహీనత సమస్య లేకుండా చూస్తుంది. క్యాన్సర్‌తో పోరాడే లక్షణాలు బీట్‌రూట్‌లో ఉన్నాయి. బీట్‌రూట్ క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల పెద్ద పేగుల క్యాన్సర్ నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచే గుణాలు బీట్‌రూట్‌లో ఉన్నాయి. కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. ఇలా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే బీట్‌రూట్‌తో చెడు కొలెస్ట్రాల్ని కూడా తగ్గించుకోవచ్చు.

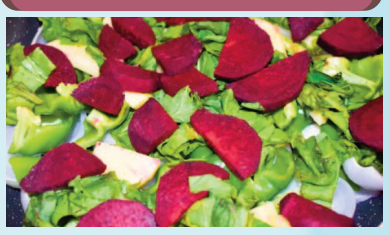
బీట్‌రూట్ జ్యూస్

తాజా బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. బీట్‌రూట్‌ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని జ్యూసర్‌లో వేసి బ్లెండ్ చేయండి. ఆ తర్వాత ఫిల్టర్ చేసి ఒక గ్లాసులోకి తీసుకోండి. రుచి కోసం నిమ్మరసం, పెప్పర్ కలపండి. రోజూ ఒక గ్లాసు తాగడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

బీట్‌రూట్ రైతా

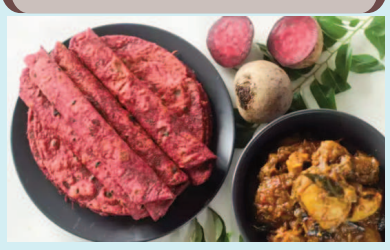
బీట్‌రూట్ రైతా తినడం ద్వారా, శరీరానికి ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన పిండి పదార్థాలు అందుతాయి. అదేవిధంగా, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో రైతా సహాయపడుతుంది. ఇది గుండెకు హాని కలిగించే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందుకోసం బీట్‌రూట్‌ని తురుములా పట్టుకోండి. ఆ తర్వాత పెరుగు తీసుకుని బీట్‌రూట్ తురుము ఇందులో కలపండి. పెప్పర్ పొడి, రుచికి తగినంత ఉప్పు కలిపి బాగా మిక్స్ చేయండి. కావాలంటే ఈ రైతాలో గుమ్మడి గింజలు, అవిసె గింజలు కూడా కలుపుకోండి. ఈ రైతాను రోజూ తినడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

బీట్‌రూట్ సలాడ్



చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడానికి, రోజువారీ ఆహారంలో బీట్‌రూట్ సలాడ్‌ను చేర్చుకోండి. బీట్‌రూట్ తినడం వల్ల కొవ్వు సాయిలు వేగంగా తగ్గుతాయి. వేగవంతమైన జీవక్రియ కారణంగా, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి వేగంగా తగ్గుతుంది. బీట్‌రూట్ సలాడ్ కోసం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి. కావాలంటే మీరు వేరే కూరగాయ ముక్కల్ని(పాలకూర, కీర, ఉల్లి) యాడ్ చేసుకోండి. కొంచెం పెప్పర్ పొడి, రుచికి తగినంత నిమ్మరసం కలపండి. ఇప్పుడు బీట్‌రూట్ సలాడ్ రెడీ. రోజూ తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్‌కి చెక్ పెట్టవచ్చు.

బీట్‌రూట్ వండుకోండి



వండిన బీట్‌రూట్ తినడం ద్వారా శరీరం అనేక ప్రయోజనాల్ని పొందుతుంది. బీట్‌రూట్‌లో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను శుభ్రపరుస్తుంది. బీట్‌రూట్‌ని ఉడకబెట్టి, ఫ్రైలా చేసుకోవచ్చు. లేదంటే బీట్‌రూట్ కర్రీ చేసుకోని తినవచ్చు. లేదంటే బీట్‌రూట్ రైస్ కూడా చేసుకోని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ రొట్టెని కూడా చేసుకోని తినవచ్చు. బీట్‌రూట్‌ని ఇలా వేరే వేరే పద్ధతుల్లో ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్‌కి చెక్ పెట్టవచ్చు.

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.