ప్రజా రిపబ్లిక్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్పార్క్ ఎడిషన్

EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 ✦ సంచిక (Issue): 179 ✦ Published From: నంద్యాల (Nandyal) ✦ పేజీలు 2 ✦ https:www.prajarepublic.com ✦ వెల - 1/-

సోమవారం 03 ఫిబ్రవరి 2025

RNI No: APTEL/2023/87888

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

మణిపుర్ హింసపై సీఎం ఆడియోలు..

ఫోరెన్సిక్ నివేదిక కోరిన సుప్రీం

మణిపుర్‌లో హింసను సీఎం బీరన్సింగ్ ప్రేరేపించారంటూ ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈనేపథ్యంలోనే ఆ ఆడియో క్లిప్లకు సంబంధించి ప్రభుత్వ పోరెన్సిక్ రిపోర్ట్ ఇవ్వాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది.

దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జాతుల మధ్య వైరంతో ఈశాన్య రాష్ట్రం మణిపుర్ రగిలిపోతోంది. హింసను ప్రేరేపించడం వెనక ముఖ్యమంత్రి ఎన్.బీరేన్ సింగ్ హస్తం ఉందంటూ ఆరోపణలు వచ్చాయి. దీనికి సంబంధించి ఆడియోలు కూడా లీక్ అయ్యాయి. ఈ ఆడియో క్లిపు సంబంధించి ప్రభుత్వ ఫోరెన్సిక్ రిపోర్ట్ను అందించాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది.

ముఖ్యమంత్రి బీరేన్ సింగ్కు సంబంధించి కొన్ని ఆడియోలు లీక్ అయ్యాయి. దీంతో రాష్ట్రంలో హింసను ప్రేరేపించారని ఆరోపిస్తూ.. కుకీ ఆర్గ-నైజేషన్ ఫర్ హ్యూమన్ రైట్స్ ట్రస్టు సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. దీనిపై న్యాయస్థానం తాజాగా విచారణ చేపట్టింది. ఆడియో క్లిప్లను దేశంలోని స్వతంత్ర ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్ అయిన 'ట్రూత్ ల్యాబ్స్' పరిశీలించిందని పిటిషనర్ తరపు న్యాయవాది తెలిపారు. అందులోని వాయిస్.. సీఎం గొంతుతో 93 శాతం మ్యాచ్ అయినట్లు తేల్చిందన్నారు. వాదనలు విన్న అనంతరం.. ఈ ఆడియోలకు సంబంధించి ఫోరెన్సిక్ రిపోర్ట్ను అందించాలంటూ భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సంజీవ్ ఖన్నా, జస్టిస్ సంజయ్కుమార్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ప్రభుత్వ ఫోరెన్సిక్ లాబొరేటరీ సీఎఫ్ఎస్ఎల్కు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ అంశంపై తదుపరి విచారణను మార్చి 24కు వాయిదా వేసింది. కాగా.. జాతుల మధ్య వైరంతో ఏడాదిన్నరకాలంగా మణిపుర్ అట్టుడుకుతోంది. హింస కారణంగా ఇప్పటివరకు 250 మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ హింసను నిలువరించేందుకు ప్రభుత్వం శాయశక్తులా ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే హింసను ప్రేరేపించారంటూ సీఎం బీరేన్సింగ్ పై ఆరోపణలు గుప్పుమన్నాయి.

ఏపీ చాలా నష్టపోయింది.. గట్టెక్కించాలి :అరవింద్ పనగడియాను కోరిన చంద్రబాబు

16వ ఆర్థిక సంఘం ఛైర్మన్ అరవింద్ పనగడియాతో ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు భేటీ అయ్యారు.

దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): 16వ ఆర్థిక సంఘం ఛైర్మన్ అరవింద్ పనగడియాతో ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు భేటీ అయ్యారు. ఢిల్లీలో సుమారు 2 గంటల పాటు సమావేశమై వివిధ అంశాలపై చర్చించారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి, గత ఐదేళ్ల పరిణామాలను పనగడియా దృష్టికి సీఎం తీసుకెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా గత ఐదేళ్లలో రంగాల వారీగా జరిగిన నష్టంపై చంద్రబాబు ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. 2019-24 మధ్య జరిగిన ఆర్థిక విధ్వంసంపై ఆయన వివరించారు. "దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఏపీకి తక్కువ జీడీపీ ఉంది. ఐదేళ్ల దుష్పరిపాలనతో రాష్ట్రం చాలా నష్టపోయింది. ఏపీ ఆర్థిక స్థితి దారుణంగా ఉందని.. అప్పులు తిరిగి చెల్లించే స్థితిలో లేదని నీతిఆయోగ్ చెప్పింది. గత ఐదేళ్లలో రూ.10లక్షల కోట్ల అప్పులు తెచ్చారు. రూ. లక్షన్నర కోట్లకు పైగా బిల్లులు పెండింగ్లో పెట్టారు. ఆర్థికంగా గట్టెక్కించే చర్యలకు సహకరించాలి"అని అరవింద్ పనగడియాను చంద్రబాబు కోరారు.

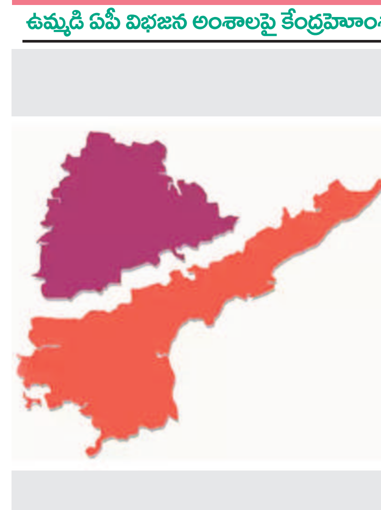
కులగణనపై విమర్శలు.. బీసీలపై దాడే: మంత్రి పొన్నం

కులగణనపై విమర్శలను బీసీల పై దాడిగానే చూస్తామని తెలంగాణ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కులగణనపై విమర్శలను బీసీల పై దాడిగానే చూ-స్తామని తెలంగాణ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. దీనిపై విమర్శలు చేసేవారు పునరాలోచించుకోవాలని హితవు పలికారు. గాంధీభవన్లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో పొన్నం మాట్లాడారు. "బీసీల మేలు కోసం చేసే ప్రయత్నాలను అడ్డుకోవద్దు. నిర్ణీత గడువులోపు కులగణన చేసిన యంత్రాంగాన్ని అభినందిస్తున్నాం. ఈ విషయంలో స్ఫూర్తినిచ్చిన కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీకి ధన్యవాదాలు చెబుతున్నాం. కులగణన వివరాలను పబ్లిక్ డొమైన్లో పెడతాం. దీనిపై సలహాలు, సూచనలు స్వీకరించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాం. కులగణనకు మాజీ సీఎం కేసీఆర్ కుటుంబం నుంచి ఎమ్మెల్సీ కవిత ఒక్కరే సమాచారం ఇచ్చారు" అని పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు.

విభజన అంశాలపై హోంశాఖ కార్యాలయంలో కీలక సమావేశం

ఉమ్మడి ఏపీ విభజన అంశాలపై కేంద్రహోంశాఖ కార్యాలయంలో కీలక సమావేశం జరిగింది.



దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉమ్మడి ఏపీ విభజన అంశాలపై కేంద్రహోంశాఖ కార్యాలయంలో కీలక సమావేశం జరిగింది. హోంశాఖ కార్యదర్శి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సమావేశానికి ఏపీ, తెలంగాణ సీఎస్ లు, ఇతర అధికారులు హాజరయ్యారు. ఇరు రాష్ట్రాల మధ్య ఇంకా పరిష్కారం కాని ప్రధానాంశాలపై అధికారులు చర్చిస్తున్నారు. విభజన చట్టం ప్రకారం కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన నిధులపైనా ఈ భేటీలో చర్చ జరుగుతున్నట్లు సమాచారం.

ఎమ్మార్పీఎస్ ఎప్పుడూ శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించలేదు: మందకృష్ణ మాదిగ

30 ఏళ్లలో ఎన్నో ఆందోళనలు, సభలు నిర్వహించామని ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మందకృష్ణ మాదిగ.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): 30 ఏళ్లలో ఎన్నో ఆందోళనలు, సభలు నిర్వహించామని ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మందకృష్ణ మాదిగ అన్నారు. హైదరాబాద్లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. చెప్పుల తయారీ, డప్పు వాయిద్యం తమకు వారసత్వంగా వచ్చాయన్నారు. తమ మూలాలు కాపాడుకునేందుకు త్వరలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమం చేపడతామని చెప్పారు. "ఎమ్మార్పీఎస్ ఉద్యమం 1994లో మొదలుపెట్టాం. 1996 మార్చిలో మొట్టమొదటి బహిరంగసభనిర్వహించాం. ఉద్యమ విస్తరణ కోసం మొదటి రెండేళ్లు పనిచేశాం. వర్గీకరణ కోసం హైదరాబాద్లో ఎన్నో ఆందోళనలు, సభలు నిర్వహించాం. లక్షల మందిని సమీకరించినా ఎప్పుడూ సమస్య రాలేదు. ఎమ్మార్పీఎస్ ఎప్పుడూ శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించలేదు. అలా చేస్తే ఇన్నేళ్లు ఉద్యమం నిలబడేది కాదు. అస్తిత్వం కోసమే మా సాంస్కృతిక ప్రదర్శన. దీనికి అనుమతిస్తే శాంతిభద్రతల సమస్య వస్తుందనడం అన్యాయం. ఆరు అంశాలు చూపుతూ అనుమతి నిరాకరిస్తూ నోటీసులు ఇచ్చారు. దానికి వివరణ ఇస్తూ మరో వినతిపత్రం ఇస్తాం. గాంధేయ మార్గంలోనే ప్రయాణం కొనసాగిస్తాం. లక్ష డప్పులు, వేయి గొంతుకల కార్యక్రమానికి సీఎం అనుమతి ఇవ్వాలి. ఫిబ్రవరి 7న కార్యక్రమం అనుమతికి మరోసారి వినతిపత్రం ఇస్తాం. గిన్నిస్ బుక్ లో చోటు దక్కేలా కార్యక్రమం ఉ ండబోతోంది." అని మందకృష్ణ మాదిగ అన్నారు.

ప్రపంచ దేశాల్లో భారత్ పేరు మార్మోగుతోంది :సీఎం చంద్రబాబు

భారత్ అభివృద్ధిని ప్రపంచదేశాలు గమనిస్తున్నాయని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.

దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారత్ అభివృద్ధిని ప్రపంచదేశాలు గమనిస్తున్నాయని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ఇటీవల దావోస్ పర్యటనలోనూ దీన్ని గమనించానని చెప్పారు. గతంలో ఐటీపై, ఇప్పుడు ఏఐపై దృష్టి పెరిగిందన్నారు. ఢిల్లీలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఏఐ సాంకేతికతలో భారత్ ముందుందని చెప్పారు. ప్రపంచ దేశాల్లో మన దేశం పేరు మార్మోగుతోందన్నారు.

"2047 నాటికి అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా భారత్ నిలుస్తుంది. వికసిత్ భారత్ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా బడ్జెట్ కేటాయింపులు ఉన్నాయి. మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. పన్ను సంస్కరణల్లో చాలా మార్పులు జరిగాయి. విద్యుత్ రంగంలో సంస్క-రణలు ప్రథమంగా ఏపీలోనే జరిగాయి. ఎంఎస్ఎంఈ పాలసీ గేమ్ఛేంజర్గా మారబోతోంది. దేశంలో పెట్టుబడులకు చాలా మంది ముందుకొస్తున్నారు. పలు రంగాల్లో భారీగా పెట్టుబడులు రాబోతున్నాయి. నూతన ఆవిష్క-రణలతో పాటు మౌలిక సదుపాయాల కల్పన పెరుగుతోంది. వృద్ధిరేటు పెంచేలా ఈ బడ్జెట్ ఉ ంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వాణిజ్యవేత్తల్లో భారతీ-యులే ప్రముఖంగా ఉంటున్నారు. సమ్మిళిత వృద్ధితోనే అభివృద్ధి సాధ్యం. ఎవరికి ఓట్లు వేస్తే మంచి జరుగుతుందో ఆలోచించాలి. దిల్లీలో వాతావరణ కాలుష్యంతో పాటు రాజకీయ కాలుష్యం కూడా ఉంది. అభివృద్ధికి దిల్లీ ఆమడ దూరంలో ఆగిపోయింది. సమస్యల వలయంలో చిక్కుకుంది. అభివృద్ధి కావాలంటే భాజపాకు ఓట్లు వేయాలి. దిల్లీలో భాజపా గెలుపు.. దేశ ప్రగతికి మలుపు. సంపద దోచుకునేవాళ్లు కాదు.. పంచేవాళ్లు కావాలి. విభజనతోనే కాదు.. గత ప్రభుత్వ విధ్వంస విధానాలతో ఏపీ పూర్తిగా దెబ్బతింది. విధ్వంసంతో దెబ్బతిన్న రాష్ట్రానికి చేయూతనివ్వాలని కేంద్రాన్ని కోరుతున్నా. మన పరిపాలన బాగుంటే కేంద్రం చేయూత ఇస్తుంది. అప్పుడు ఏపీ అభివృద్ధి పరుగులు తీస్తుంది. అన్ని రంగాల్లో జరిగిన విధ్వంసాన్ని ఇప్పుడిప్పుడే చక్కదిద్దుతున్నాం. ఇప్పుడిప్పుడే అభివృద్ధి దిశగా ముందుకెళ్తున్నాం" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

పేరు ప్రస్తావిస్తేనే నిధులు వచ్చినట్లా?

కేంద్ర బడ్జెట్లో ఏపీ పేరు ప్రస్తావించలేదన్న విమర్శలపై సీఎం స్పందించారు. పేరు ప్రస్తావించనంత మాత్రాన రాష్ట్రానికి నిధులు రానట్లు కాదన్నారు. కొన్ని పథకాలకు ఎప్పటిలాగే నిధులు కేటాయించారని చెప్పారు. "కేంద్రం కొత్తగా తీసుకొచ్చిన పథకాల నిధులను గరిష్ఠంగా ఉపయోగించుకునే అవకాశం ఏపీకే ఉంది. ఈ మేరకు ఇదివరకే మేం ఆయా రంగాల్లో పాలసీలు తీసుకొచ్చాం. విభజన కన్నా వైకాపా పాలనలోనే రాష్ట్రానికి ఎక్కువ నష్టం జరిగింది. ఈ రెండు అంశాలను ఆర్థిక సంఘానికి వివరించి నిధులు కోరతాం" అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

భాజపా తెలంగాణ అధ్యక్ష పదవి.. తెరపైకి కొత్త పేర్లు!

తెలంగాణ కమల దళపతి నియామకం ఈ నెల 15 కల్లా పూర్తి అవుతుందని భాజపా వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ కమల దళపతి నియామకం ఈ నెల 15 నాటికి పూర్తవుతుందని భాజపా వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే అధ్యక్ష రేసులో ఈటల రాజేందర్, ధర్మపురి అర్వింద్ , రామచందర్ రావు పేర్లు ప్రముఖంగా వినిపిస్తున్నాయి. పాత, కొత్త అనే విభేదాలు తలెత్తడంతో అధిష్ఠానం మధ్యేమార్గాన్ని అన్వేషిస్తున్నట్లు సమాచారం. దీంతో అధ్యక్ష పదవి కోసం తెరపైకి కొత్తపేర్లు వచ్చాయి. అనూహ్యంగా మురళీధర్ రావు, డీకే అరుణ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ ఇద్దరిలో ఒకరికి అధ్యక్ష పదవి దక్కితే బీసీలకు వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఇచ్చే అవకాశం కనిపిస్తోంది. రాష్ట్ర శాసనసభాపక్షనేతగా రెడ్డి సామాజికవర్గానికి చెందిన ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి కొనసాగుతున్నారు. అధ్యక్ష పదవి రెడ్డి లేదా వెలమకు దక్కితే బీసీల నుంచి వ్యతిరేకత వచ్చే అవకాశం ఉంది కాబట్టి వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పదవిని తెరపైకి తెచ్చింది. బీసీలకు వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పదవి ఇవ్వాలని భావిస్తోంది. ఈటల లేదా ధర్మపురి అర్వింద్ ఒక్కరికి వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పదవి దక్కే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ఒకవేళ బీసీకి అధ్యక్ష పదవి దక్కితే వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ప్రస్తావన లేనట్లేనని కాషాయ పార్టీ శ్రేణులు చెబుతున్నాయి.

తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి మరిన్ని వందే భారత్ రైళ్లు: కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్

తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి మరిన్ని వందే భారత్ రైళ్ల నడుపుతామని కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ తెలిపారు.

దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి మరిన్ని వందే భారత్ రైళ్లు నడుపుతామని కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ తెలిపారు. రైల్వే ప్రాజెక్టుల విషయంలో తెలంగాణకు అన్యాయం జరగలేదని వివరించారు. కాజీపేట రైల్వే స్టేషన్ ను అభివృద్ధి చేస-్తున్నామని, కొన్ని పనులకు అనుమతులు రావాల్సి ఉన్నందున ఆలస్యం అవుతోందన్నారు. సోమవారం ఢిల్లీలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. "ఇటీవల స్విట్జర్లాండ్ వెళ్లి అక్కడి రైల్వే ట్రాక్లను పరిశీలించాం. రైల్వే ట్రాక్ల నిర్వహణలో స్విట్జర్లాండ్ వ్యవస్థను పాటిస్తున్నాం. వందే భారత్ ట్రైన్లలో స్లీపింగ్ సీట్లపై ట్రయల్ జరుగుతోంది. ముఖ్యమైన స్టేషన్ల పరిధిలో రక్షణ వ్యవస్థ కవచ్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. తెలంగాణలో 1,326 కి.మీ మేర ప్రస్తుతం కవచ్ టెక్నాలజీ ఉంది. మరో 1,026 కి.మీ. మేర ఈ టెక్నాలజీ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. 2026లోపు దేశమంతా కవచ్ టెక్నాలజీ అందుబాటులోకి తీసుకొస్తాం. సికింద్రాబాద్లో కవచ్ సెంటర్ ఫర్ ఎక్సెలెన్స్ను ఏర్పాటు చేస్తాం. తెలంగాణ నుంచి ప్రస-్తుతం ఐదు వందేభారత్ రైళ్లు నడుస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలోని అన్ని రైల్వే లైన్ల విద్యుదీకరణ పనులు పూర్తయ్యాయి. పేద వర్గాల కోసం నమో భారత్ రైళ్లను నడుపుతున్నాం. త్వరలో దేశమంతా దాదాపు 100 నమో భారత్ ఎక్స్ప్రెస్లు తీసుకురానున్నాం. ఈ రైళ్ల ద్వారా పేద ప్రజలు ఎక్కువగా లబ్ధి పొందనున్నారు" అని కేంద్ర మంత్రి తెలిపారు.

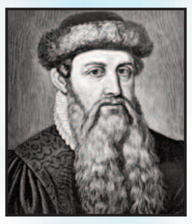
ఏపీలోని 73 స్టేషన్ల రూపురేఖలను పూర్తిగా మారుస్తున్నాం

ఏపీలో రైల్వేల అభివృద్ధికి రూ.9,417 కేటాయించాం. యూపీఏ హయాం కంటే 11 రెట్లు అధికంగా ఏపీకి నిధులు కేటాయించాం. ఏపీలో మొత్తం రూ.84,559 కోట్లతో వివిధ ప్రాజెక్టులు నడుస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలో కొత్తగా 1,560 కిలోమీటర్ల రైల్వే ట్రాక్ లు వేశాం. రైల్వే పనులు వేగంగా జరిగేలా అక్కడి సీఎం సహకరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఏపీలోని 16 జిల్లాల మీదుగా 8 వందే భారత్ రైళ్లు తిరుగుతున్నాయి. ఏపీకి మరిన్ని వందే భారత్ రైళ్లు కేటాయిస్తాం. అన్ని రైళ్లు 110 కి.మీ వేగంతో వెళ్లేలా ట్రాక్ లు సిద్ధం చేస్తున్నాం. కొన్ని రూట్లలో 130 కి.మీ, 160 కి.మీ వేగంతో వెళ్లేలా ట్రాక్లు ఏర్పాటు చేస్తాం. ఏపీలో ఇప్పటికే అనేక రైల్వే ప్రాజెక్టుల పనులు జరుగుతున్నాయని.. అందుకే ఏపీ రైల్వే ప్రాజెక్టుల గురించి బడ్జెట్లో ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించలేదని అశ్విని వైష్ణవ్ పేర్కొన్నారు.

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

- **1468:** అచ్చుయంత్రాన్ని రూపొందించిన జోహాన్స్ గుటెన్‌బర్గ్ జననం (మ.1468). (చిత్రంలో)
- **1923:** నిజాం విమోచన కారుడు తమ్మర గణపతిశాస్త్రి జననం.
- **1924:** అమెరికా 28వ అధ్యక్షులు, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత ఉడ్రోవిల్సన్ మరణం.(జ. 1856)
- **1963:** భారత రిజర్వ్ బ్యాంకు 23వ గవర్నర్ రఘురాం రాజన్ జననం.
- **1975:** ప్రముఖ అమెరికన్ భౌతిక శాస్త్రవేత్త విలియం డి.కూలిడ్జ్ మరణం (జ.1873).


జోహాన్స్ గుటెన్‌బర్గ్

తమ్మర గణపతిశాస్త్రి

ఉడ్రోవిల్సన్

రఘురాం రాజన్

విలియం డి.కూలిడ్జ్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

మహిళల అండర్-19 ప్రపంచకప్..
అత్యుత్తమ జట్టులో నలుగురు భారత ప్లేయర్లు

మహిళల అండర్-19 ప్రపంచకప్‌లో భారత్ వరుసగా రెండోసారి ఛాంపియన్గా అవతరించింది. ఈ క్రమంలో టోర్నీలో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబర్చిన ఆటగాళ్లతో ఐసీసీ జట్టును ప్రకటించింది.

మహిళల అండర్-19 ప్రపంచకప్‌లో భారత్ వరుసగా రెండోసారి ఛాంపియన్ గా అవతరించింది. రెండేళ్ల కిందట తొలి ట్రోఫీని దక్కించుకున్న టీమ్ ఇండియా.. రెండోసారి కూడా కప్పును నిలబెట్టుకుంది. అప్రతిహత విజయాలతో ఫైనలు దూసుకొచ్చిన భారత్.. ఫైనల్లో దక్షిణాఫ్రికాను 9 వికెట్ల తేడాతో చిత్తు చేసింది. టోర్నీ ఆరంభం నుంచి ఇటు బ్యాటుతో, అటు బంతితో చెలరేగిపోతున్న తెలుగమ్మాయి గొంగడి త్రిష.. ఫైనల్లో (44 నాటౌట్‌బీ 33 బంతుల్లో 8X4) సూపర్ ఇన్నింగ్స్ ఆడింది. బౌలింగ్లో 3 వికెట్లు పడగొట్టి ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్గా నిలిచింది. 309 పరుగులతో టోర్నీ టాప్ స్కోరర్గా నిలవడమే కాక.. 7 వికెట్లు కూడా తీసిన త్రిషనే 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద టోర్నీ' అవార్డు కూడా వరించింది. ఈక్రమంలో టోర్నీలో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబర్చిన ఆటగాళ్లతో ఐసీసీ జట్టును ప్రకటించింది. టీమ్ ఆఫ్ ది టోర్నమెంట్లో నలుగురు భారత ప్లేయర్లకు చోటు దక్కింది. త్రిషతోపాటు జి.కమలిని, ఆయుషి శుక్లా, వైష్ణవిశర్మ ఈ టీమ్కు ఎంపికయ్యారు. టోర్నీలో 11 వికెట్లు పడగొట్టిన సౌతాఫ్రికా క్రికెటర్ కైలా రేనెకే కెప్టెన్గా మొత్తం 12 మందితో టీమ్ను ప్రకటించింది ఐసీసీ.

1. గొంగడి త్రిష (భారత్)
పరుగులు: 309, సగటు: 77.25, స్ట్రైక్ రేట్: 147.14, టాప్ స్కోర్: 100 నాటౌట్

2. జెమ్మా బోధా (దక్షిణాఫ్రికా)
పరుగులు: 105, సగటు: 26.25, స్ట్రైక్-రేట్: 123.52, టాప్ స్కోర్: 37

3. దేవినా పెర్రిన్ (ఇంగ్లాండ్)
పరుగులు: 176, సగటు: 35.20, స్ట్రైక్ రేట్: 135.38, టాప్ స్కోర్: 74

4. జి.కమలిని (భారత్)
పరుగులు: 143, సగటు: 35.75, స్ట్రైక్ రేట్: 104.37, టాప్ స్కోర్: 56 నాటౌట్

5. కావోయి బ్రే (ఆస్ట్రేలియా)
పరుగులు: 119, సగటు: 29.75, స్ట్రైక్ రేట్: 96.74, టాప్ స్కోర్: 45

6. పూజ మహతో (నేపాల్)
పరుగులు: 70, సగటు: 23.33, స్ట్రైక్ రేట్: 51.85, టాప్ స్కోర్: 70, వికెట్లు: 9 బెస్ట్: 4/9

7. కైలా రేనెకే (కెప్టెన్) (దక్షిణాఫ్రికా)
2: 11, 22: 4.14, 2: 3/2

8. కేటీ జోన్స్ (వికెట్ కీపర్) (ఇంగ్లండ్)
ఔట్లు: 9, (క్యాచ్లు: 2, స్టంపౌట్లు: 7)

9. ఆయుషి శుక్లా (భారత్)
2: 14, 2: 5.71, 2: 3.01, 3: 4/8

10. చమోడి ప్రబోద (శ్రీలంక)
2: 9, : 6.33, 25: 3.80, 3: 3/5

11. వైష్ణవి శర్మ (భారత్)
2: 17, 2: 4.35, 2: 3.36, 3: 5/5

12. నాబిసెంగ్ నిని (దక్షిణాఫ్రికా) 2: 6, : 7.33, 2: 4.00, 3: 3/4

ఎదురుచూపులకు చెక్..
'కన్నప్ప' నుంచి ప్రభాస్ లుక్ రివీల్

మంచు విష్ణు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్‌గా తెరకెక్కుతోన్న చిత్రం 'కన్నప్ప'. ప్రభాస్ లుక్‌ను చిత్రబృందం తాజాగా రివీల్ చేసింది.

మంచు విష్ణు కథానాయకుడిగా నటిస్తోన్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'కన్నప్ప'. భారీ తారాగణంతో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఇందులో ప్రభాస్ ఓ కీలక పాత్రలో నటిస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. ఆయన పాత్రను పరిచయం చేస్తూ చిత్రబృందం తాజాగా పోస్టర్ షేర్ చేసింది. రుద్ర పాత్రలో ప్రభాస్ కనిపించనున్నారని చెప్పింది. "ప్రళయ కాల రుద్రుడు! త్రికాల మార్గదర్శకుడు!! శివాజ్ఞ పరిపాలకుడు!!!" అని టీమ్ పేర్కొంది. ఏప్రిల్ 25న ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. మంచు విష్ణు కలల ప్రాజెక్ట్ ఈ సినిమా సిద్ధమవుతోంది. మహాకవి ధూర్జటి రాసిన శ్రీకాళహస్తీశ్వర మహత్యంలోని భక్త కన్నప్ప చరిత్రను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. 'మహాభారత' సిరీస్ని తెరకెక్కించిన ముఖేష్కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వంలో ఇది సిద్ధమవుతోంది. ప్రీతి ముకుందన్ కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. ఇందులో కీలకమైన పరమశివుడి పాత్రలో బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్ కుమార్ నటిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్, అత్యున్నత సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. మొదట ఈ చిత్రాన్ని ప్రకటించినప్పుడు ప్రభాస్-నయనతారలు శివపార్వతులుగా కనిపించనున్నారని టాక్ వినిపించింది. అయితే కాజల్ పార్వతీదేవిగా కనిపిస్తున్నారని చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. మోహన్లాల్, శివరాజ్కుమార్, ఆర్.శరత్కుమార్, బ్రహ్మానందం తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. స్టీఫెన్ దేవస్సే, మణిశర్మ సంగీతం అందిస్తున్నారు. 'కన్నప్ప' చిత్రం అధిక భాగాన్ని న్యూజిలాండ్లో చిత్రీకరించారు. అక్కడే ఈ సినిమా షూట్ చేయడానికి గల కారణాన్ని చెన్నైలో జరిగిన ప్రెస్మీట్లో చిత్రబృందం తెలియజేసింది. "ఈ చిత్ర కథ మూడో శతాబ్ద కాలం నాటిది. ఆనాటి ప్రకృతి రమణీయతను చిత్రంలో చూపించాల్సి ఉండడంతో న్యూజిలాండ్లో లో చిత్రీకరణను చేపట్టాం" అని చెప్పింది.

నిజానిజాలు కప్పిపుచ్చడానికి 'సంజు' చేయలేదు :దర్శకుడు

బాలీవుడ్ నటుడు సంజయ్ దత్ జీవితాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని తెరకెక్కిన చిత్రం 'సంజు', రాజ్ కుమార్ హిరాణీ దీనిని రూపొందించారు. దీని గురించి తాజాగా ఆయన ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు.

బాలీవుడ్ నటుడు సంజయ్ దత్ జీవితాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని తెరకెక్కిన చిత్రం 'సంజు'. రాజ్కుమార్ హిరాణీ దర్శకుడు. 2018లో విడుదలైన ఈ చిత్రాన్ని ఉద్దేశించి రాజ్కుమార్ హిరాణీ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. నిజానిజాలు కప్పిపుచ్చడానికి తాను 'సంజు' చిత్రాన్ని తెరకెక్కించలేదన్నారు. సంజయత్ చేసిన తప్పులను కవర్ చేసేలా తాను ఈ సినిమాను రూపొందించానని అనడం తనకు నచ్చలేదని తెలిపారు. "సంజయ్తో రెండు సినిమాలు తెరకెక్కించా. మా మధ్య డైరెక్టర్ యాక్టర్ రిలేషన్ షిప్ తప్ప మరే స్నేహం లేదు. సినిమా కాకుండా ఇతర విషయాల గురించి ఆయనతో పెద్దగా మాట్లాడింది. లేదు. సంజయ్ పెరోల్పై బయటకు వచ్చినప్పుడు ఆయన ఒంటరిగా ఫీలయ్యారు. ఎవరూ ఆయనతో పెద్దగా మాట్లాడేవారు కాదు. ఓసారి నాకు ఫోన్ చేశారు. వీలుంటే కలవమని అన్నారు. ఆరోజు ఆయన నాతో ఎన్నో విషయాలు పంచుకున్నారు. తన తండ్రి గురించి చెప్పారు. అక్కడినుంచి వచ్చాక కూడా ఆయన గురించే నా ఆలోచనలు. ఆయన ఫోన్ చేసినప్పుడల్లా వెళ్లేవాడిని.. ఆయన చెప్పే విషయాలు వినేవాడిని. తర్వాత ఆయన స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులను కలిసి ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకొని సినిమా తెరకెక్కించా" "సంజు' విడుదలయ్యాక.. నిజానిజాలు కప్పిపుచ్చడానికే నేను ఆ సినిమా తీశానని చాలామంది. అన్నారు. అప్పటికే సంజు ఇమేజ్పై పడిన ముద్రను చెరిపివేసేలా దానిని రూపొందించానని వ్యాఖ్యలు చేశారు.

నిజం చెప్పాలంటే నాకు అలాంటి ఉద్దేశం లేదు. ఈ సినిమాలో ఆయన్ని మాదక ద్రవ్యాలకు అలవాటుపడిన వ్యక్తిగా చూపించా. అలాగే తన ఫ్రెండ్ ప్రియురాలిపై మనసుపడిన వ్యక్తిగా కూడా చూపించా. అలాంటప్పుడు మీరెలా చెబుతారు నేను ఆయన ఇమేజ్పై పడిన ముద్రను తుడిచివేయడానికే ఆ సినిమా చేశానని..?" అని రాజ్కుమార్ ప్రశ్నించారు. 'సంజు' చిత్రంలో రణ్ బీర్ కపూర్ ప్రాధాన పాత్ర పోషించారు. సుమారు ఎనిమిదేళ్ల క్రితం విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద మిశ్రమ స్పందనలకే పరిమితమై

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఓటీటీలో వచ్చిన ఐదేళ్లకు థియేటర్లోకి సిద్ధూ జొన్నలగడ్డ చిత్రం

సిద్ధూ జొన్నలగడ్డ హీరోగా కెరీర్ ఆరంభించిన సమయంలో నటించిన ఓ సినిమా ఇప్పుడు థియేటర్ లో విడుదల కానుంది.

సిద్ధూ జొన్నలగడ్డ హీరోగా కెరీర్ ఆరంభించిన సమయంలో నటించిన చిత్రాల్లో 'కృష్ణ అండ్ హిజ్ లీలా' ఒకటి. రవికాంత్ పేరేపు దర్శకుడు. రానా దగ్గుబాటి సమర్పణలో సురేశ్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై తెరకెక్కింది. శ్రద్ధా శ్రీనాథ్, సీరత్ కపూర్, షాలినీ కథానాయికలుగా నటించారు. విభిన్న ప్రేమకథా చిత్రంగా రూపుదిద్దుకున్న ఈ సినిమా కరోనా కారణంగా 2020లో ఆహా వేదికగా విడుదలై యువతను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఈ సినిమాతో సిద్ధూ యూత్లో ఫాలోయింగ్ సొంతం చేసుకున్నారు. కాగా, ఇప్పుడు ఈ చిత్రం థియేటర్ రిలీజ్కు రంగం సిద్ధమైంది. ప్రేమికుల రోజును పురస్కరించుకొని ఫిబ్రవరి 14న ఈ చిత్రం థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. అయితే ఈసారి 'ఇట్స్ కాంప్లికేటెడ్' పేరుతో ఇది ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ చిత్రబృందం స్పెషల్ వీడియో షేర్ చేసింది. రానా- సిద్ధూ జొన్నలగడ్డల సరదా సంభాషణతో ఈ వీడియో సినీ ప్రియులను ఆకట్టుకునేలా ఉంది. ఈ సినిమా కథేంటంటే వైజాగ్కు చెందిన కృష్ణ (సిద్ధూ జొన్నలగడ్డ) తన స్నేహితురాలు సత్య (శ్రద్ధా శ్రీనాథ్)తో ప్రేమలో పడతాడు. అనివార్య కారణాల వల్ల వారిద్దరూ విడిపోతారు. ఉద్యోగ వేటలో భాగంగా కృష్ణ బెంగళూరుకు వెళ్తాడు. అక్కడ రాధ (షాలిని) అనే అమ్మాయితో అతడికి పరిచయం ఏర్పడుతుంది. కొంతకాలానికి వారి మధ్య ప్రేమ చిగురిస్తుంది. అదే సమయంలో అతడి జీవితంలోకి మళ్లీ సత్య ఎంట్రీ ఇస్తుంది. మరి, కృష్ణ ఏం చేశాడు? వారిద్దరిలో ఎవరిని పెళ్లి చేసుకున్నాడు? కృష్ణకు రుక్సార్ (సీరత్ కపూర్)కు ఉన్న సంబంధం ఏమిటి? అనే ఆసక్తికర విషయాలతో ఈ సినిమా రూపుదిద్దుకుంది.

ఆరోగ్యం

రక్తంలో పెరిగిన షుగర్ లెవల్స్‌ని తగ్గించే మెంతులు, అయితే తీసుకునే విధానం ఏంటో తెలుసా?

రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగేకొద్దీ అది లోపలి నుంచి శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కంటి సమస్యలు, కిడ్నీ, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా కాలం పాటు నియంత్రణలో లేకుండా అది అవయవాలకు హాని కలిగించే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

ప్రస్తుత కాలంలో డయాబెటిస్ అనేది అతి పెద్ద ముప్పుగా మారింది. డయాబెటిస్ కేసులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా చాలామంది ఈ మహమ్మారితో బాధపడుతున్నారు. డయాబెటిస్ వచ్చిన వారి రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ హెచ్చు తగ్గులకు గురవుతాయి. దీంతో శరీర కణాలకు శక్తి అందక అలసటగా అనిపిస్తుంది. ఇక, డయాబెటిక్ రోగులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా చూసుకోవాలి. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరిగితే డయాబెటిక్ రోగుల సమస్యలు ఇంకా పెరుగుతాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగేకొద్దీ అది లోపలి నుంచి శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కంటి సమస్యలు, కిడ్నీ, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా కాలం పాటు నియంత్రణలో లేకుండా అది అవయవాలకు హాని కలిగించే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సాధారణ వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, సరైన జీవనశైలి పాటిస్తే డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వంటింటిలో దొరికే మెంతులతో షుగర్ లెవల్స్‌ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మెంతుల్ని ఎలా తీసుకోవాలి, వాటి ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.

మెంతులతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

మెంతి ఆకులు, మెంతి గింజల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి కూరలకు రుచి ఇవ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనాన్ని చేకూరుస్తాయి. మెంతుల్లో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. హై బీపీ ఉన్నవారికి మెంతులు బాగా ఉపయోగపడతాయి. మెంతుల్లో గెలాక్టోమన్నన్ అనే సమ్మేళనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నిర్వహించడంలో కూడా మెంతులు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. మెంతుల్లో విటమిన్ కె ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముక ద్రవ్యరాశిని బలోపేతం చేస్తుంది. దీంతో ఎముకలు బలంగా మారతాయి. ఇలాంటి మెంతులు రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ చేయడానికి ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

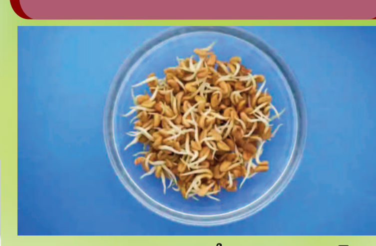
మెంతుల నీరు

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల మధుమేహం నిర్వహణలో చాలా సహాయపడుతుంది. మెంతుల నీరు శరీరాన్ని లోపల నుండి శుభ్రపరచడంలో సాయపడుతుంది. అంటే శరీరం లోపల నుంచి టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతుంది. అంతేకాకుండా మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో ఇన్సులిన్ ప్రతిస్పందన కూడా మెరుగుపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ వైద్యుల సలహా మేరకు మెంతుల నీటిని రోజు తాగవచ్చు.

మెంతుల నీరు ఎలా తయారు చేసుకోవాలి?

మెంతుల నీరు కోసం ముందుగా ఓ రెండు టీ స్పూన్ల మెంతుల్ని తీసుకోండి. మెంతుల్ని ఒక గ్లాస్ నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని ఫిల్టర్ చేయండి. ఈ నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగండి. కావాలంటే మీరు మెంతుల నీటిని కాసేపు మరిగించి.. చల్లార్చి గోరు వెచ్చగా కూడా తాగవచ్చు. రెగ్యులర్గా మెంతుల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

మెంతుల మొలకల సలాడ్



మొలకెత్తిన మెంతుల్ని తీసుకున్నా షుగర్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఇందుకోసం మెంతుల్ని రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఆ తర్వాత మరుసటి రోజు నానబెట్టిన మెంతుల్ని శుభ్రమైన గుడ్డలో గాలిచొరబడకుండా కట్టండి. ఇలా చేసిన తర్వాత ఒకటి, రెండు రోజులు అలాగే ఉంచండి. ఆ తర్వాత మెంతులు మొలకలు వసాయి. వీటిని తినడం ద్వారా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్‌ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

డయాబెటిస్‌లో మెంతుల ప్రయోజనాలు

మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, శరీర బరువును తగ్గించడం కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని వేగంగా తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని కూడా తగ్గించవచ్చు. మెంతుల్లో ఉండే మూలకాలు సిరల్లో పేరుకుపోయిన మురికిని తొలగిస్తాయి. అంతేకాకుండా మెంతుల్ని తీసుకోవడం ద్వారా జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో, డయాబెటిస్‌ని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

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.