ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 183 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
శుక్రవారం 07 ఫిబ్రవరి 2025
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

మంత్రులకు ర్యాంకులు.. ఎవరినీ తక్కువ చేయడానికి కాదు: సీఎం చంద్రబాబు

ప్రజలు చరిత్రాత్మక తీర్పుతో గెలిపించారని.. వారి ఆశలు, ఆకాంక్షల్ని నెరవేర్చేందుకు తొలిరోజు నుంచే ప్రయత్నిస్తున్నామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రజలు చరిత్రాత్మక తీర్పుతో గెలిపించారని.. వారి ఆశలు, ఆకాంక్షల్ని నెరవేర్చేందుకు తొలిరోజు నుంచే ప్రయత్నిస్తున్నామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. గత ప్రభుత్వ పాలనలో విధ్వంసమైన వ్యవస్థలను గాడిలో పెట్టేందుకు శాయశక్తులా కష్టపడుతున్నామని చెప్పారు. టీమ్ వర్క్ గా పనిచేసినప్పుడే ఉత్తమ ఫలితాలు సాధ్యమనే విషయాన్ని తాను విశ్వసిస్తానన్నారు. మంత్రులకు ర్యాంకులు కేటాయింపు ఎవరినీ తక్కువ చేయడానికి కాదని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు 'ఎక్స్'లో ఆయన పోస్ట్ చేశారు.

"పింఛన్ల పెంపు, ఉచిత గ్యాస్, అన్న క్యాంటీన్లు వంటి పథకాలతో సంక్షేమం అమలు చేస్తూనే... మౌలిక సదుపాయాలు, పెట్టుబడుల సాధనతో అభివృద్ధి వైపు అడుగులు వేస్తున్నాం. ఎదురవుతున్న సవాళ్లను సమర్థంగా ఎదుర్కొని సుపరిపాలనతో సూపర్ సిక్స్ పథకాలు అమలు చేస్తాం. ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నెరవేరుస్తాం. ఈ లక్ష్యాలను వేగంగా చేరుకోవాలంటే ప్రభుత్వంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ కష్టపడాలి. టీమ్ వర్క్ గా పని చేసినప్పుడే ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించగలమని నేను విశ్వసిస్తాను. అసాధారణ, వేగవంతమైన పనితీరు చూపితే తప్ప.. విధ్వంస రాష్ట్రంలో పునర్నిర్మాణ ఫలితాలను ప్రజలకు చూపలేం. అందుకే ఎప్పటికప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ టీం స్పిరిట్తో పనితీరుపై సమీక్షించుకుని పనిచేయాలన్నదే మా ఆలోచన. అందులో భాగంగానే ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ మంత్రులకు ర్యాంకులు ఇచ్చాం. దస్త్రాల పరిష్కారంలో గురువారం విడుదల చేసిన ర్యాంకులు ఎవరినీ ఎక్కువ చేయడానికి.. ఎవరినీ తక్కువ చేయడానికి కాదు. ఎవరు ఏ స్థానంలో ఉన్నారనేది చెప్పడం ద్వారా ఒకరితో మరొకరు పోటీ పడి పనిచేయడానికి, పాలనలో వేగం పెంచేందుకు చేసిన ప్రయత్నమే ఇది. ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ విషయంలో నేను కూడా నా స్థానాన్ని మరింత మెరుగుపరుచుకోవాల్సి ఉంది. 'పీపుల్ ఫస్ట్' విధానంతో నేను, నా క్యాబినెట్ సహచర మంత్రులమంతా పనిచేస్తున్నాం. లక్ష్యాల సాధనకు అడుగులు వేస్తున్నాం. గ్రామ స్థాయిలో చిరు ఉద్యోగి నుంచి సీఎం వరకు అంతా కష్టపడి సమష్టిగా పనిచేస్తేనే ప్రజల సమస్యలు, కష్టాలు తీర్చి.. సమస్యల సుడిగుండంలో ఉన్న రాష్ట్రాన్ని అగ్రగామిగా నిలబెట్టగలం. ప్రతి ఒక్కరూ సానుకూల దృక్పథంతో శాఖల్లో అత్యున్నత ప్రతిభచూపిస్తారని ఆశిస్తున్నాను" అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్యకు ఊరట

కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్యకు ఊరట లభించింది.

బెంగళూరు, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్యకు ఊరట లభించింది. కర్ణాటకలో మైసూరు నగరాభివృద్ధి సంస్థ (ముడా) కుంభకోణం కలకలం సృష్టించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కుంభకోణంపై లోకాయుక్త పోలీసులు దర్యాప్తును సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్‌కు బదిలీ చేయాలని వేసిన పిటిషన్‌ను కర్ణాటక హైకోర్టు కొట్టివేసింది.

ఈ కేసును దర్యాప్తు సంస్థకు అప్పగించాలనే అభ్యర్థనను నిరాకరించింది. ముడా స్కామ్ కర్ణాటక రాజకీయాల్లో కలకలం రేపుతోంది. 'ముడా' స్థలాల కేటాయింపుల్లో ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య కుటుంబసభ్యులు లబ్ధి పొందటం, అందుకు ముఖ్యమంత్రి అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేసినట్లు దాఖలాలతో సామాజిక కార్యకర్త టి.జె. అబ్రహం గవర్నర్కు ఫిర్యాదు చేశారు. ఆయనతో పాటు స్నేహమయి కృష్ణ, ప్రదీప్కుమార్ ముఖ్యమంత్రిపై ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో ప్రథమ నిందితుడిగా సిద్ధరామయ్యపై కేసు నమోదైంది. ఆయన సతీమణి పార్వతి, బావమరిది మల్లికార్జున్ స్వామితో పాటు మరో వ్యక్తి పేరు నిందితుల జాబితాలో చేర్చింది. ఈవిషయంపై సిద్ధరామయ్య మాట్లాడుతూ.. తాను ఏ తప్పు చేయలేదని, తప్పు చేసి ఉంటే ఇంతకాలం రాజకీయాల్లో ఉండడం అసాధ్యమన్నారు. ప్రజలు, భగవంతుడి ఆశీస్సులు ఉన్నంతవరకూ తనను ఎవరూ ఏమీ చేయలేరని పేర్కొన్నారు. ఈక్రమంలోనే ఆయన సతీమణి తమ భూములను తిరిగి ముడా సంస్థకు ఇచ్చేశారు. ఈ వ్యవహారంలో తనను విచారించేందుకు గవర్నర్ అనుమతి మంజూరుచేయడాన్ని సీఎం హైకోర్టులో సవాల్ చేసినా ఆయనకు ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. న్యాయస్థానం ఆయన పిటిషనన్ను కొట్టివేసింది.

సర్వేలో పాల్గొన్న వాళ్లకే కులగణనపై మాట్లాడే అవకాశం: మంత్రి పొన్నం

కులగణనపై కులసంఘాల నేతలకు వివరిస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు.

కరీంనగర్, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కులగణనపై కులసంఘాల నేతలకు వివరిస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. కరీంనగర్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. కులగణనను దేశం మొత్తం చేయాలని రాహుల్ గాంధీ డిమాండ్ చేస్తున్నారన్నారు.

వెనుకబడిన వర్గాలకు అన్యాయం జరుగుతుంటే చూస్తూ ఊరుకుంటామా అని ప్రశ్నించారు. భారాస నేతలు సర్వేలో పాల్గొనరని.. అవహేళన మాత్రం చేస్తారని ఎద్దేవా చేశారు. సర్వేలో పాల్గొన్న వాళ్లకే కులగణనపై మాట్లాడే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. "బీసీలకు 42 శాతం సీట్లు ఇచ్చేందుకు మా పార్టీ సిద్ధం. భారాస నేతలు వెనుకబడిన వర్గాలకు క్షమాపణలు చెప్పాలి. కులగణనలో ఏ తప్పు లేదు.. ఏదైనా తప్పు కనిపిస్తే నా దృష్టికి తీసుకురావాలి సబ్‌ప్లాన్, పథకాల రూపకల్పనకు ఈ సర్వే ఉపయోగపడుతుంది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచి కులగణన చేయాలని డిమాండ్ ఉంది. ఏళ్ల నుంచి పెండింగ్లో ఉన్న దీన్ని మా ప్రభుత్వం పక్కాగా పూర్తి చేసింది. ఇందులో భాగంగా ప్రజలు ఇష్టపూర్వకంగా సమాచారం ఇచ్చారు. కులగణన చేయబోమని కేంద్రంలో భాజపా అఫిడవిట్ ఇచ్చింది. ఆ పార్టీ ఫ్యూడలిస్టిక్ పార్టీ" అని పొన్నం ప్రభాకర్ విమర్శించారు.

కడప జైలులో ముగిసిన దస్తగిరి విచారణ

మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో అప్రూవర్గా మారిన దస్తగిరి విచారణ ముగిసింది.

కడప, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మాజీ మంత్రి వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య కేసులో అప్రూవర్గా మారిన దస్తగిరి విచారణ ముగిసింది. కడప జైలులో విచారణ అధికారి రాహుల్.. దస్తగిరిని 3 గంటల పాటు ప్రశ్నించారు. గత ఏడాది జైలులో కలిగిన ఇబ్బందులను దస్తగిరి అధికారికి వివరించారు. విచారణ ముగిసిన అనంతరం దస్తగిరి పులివెందుల వెళ్లిపోయారు.

పాక్ చొరబాటు కుట్ర భగ్నం.. ఏడుగురిని హతమార్చిన సైన్యం!

భారత్‌లోకి చొరబడేందుకు యత్నించిన ఏడుగురిని సైన్యం హతమార్చింది. వీరిలో కొందరు పాక్ ఆర్మీ సిబ్బంది అని తెలుస్తోంది.

శ్రీనగర్, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారత్‌లోకి అక్రమంగా ప్రవేశించాలన్న పాక్ ఉగ్రవాదుల కుట్రలను భద్రతా బలగాలు భగ్నం చేశాయి. నియంత్రణ రేఖను దాటేందుకు యత్నిస్తుండగా ఏడుగురు చొరబాటుదారులను హతమార్చాయి. మృతుల్లో పాకిస్థాన్ ఆర్మీ సిబ్బంది కూడా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

జమ్మూ కశ్మీర్‌లోని పూంఛ్ జిల్లాలో గల కృష్ణ ఘాటి సెక్టార్లో ఫిబ్రవరి 4-5 మధ్యరాత్రి వేళ ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు ఆర్మీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. నియంత్రణ రేఖను దాటి భారత ఫార్వర్డ్ పోస్టు దాడికి యత్నిస్తున్న పాకిస్థాన్ బోర్డర్ యాక్షన్ టీమ్ సైన్యం మెరుపుదాడికి పాల్పడింది. ఈ క్రమంలో జరిగిన కాల్పుల్లో ఏడుగురు చొరబాటుదారులు హతమైనట్లు ఆర్మీ వర్గాలు తెలిపాయి. మృతుల్లో 2-3 పాకిస్థానీ ఆర్మీ రెగ్యులర్స్ ఉన్నట్లు పేర్కొన్నాయి. మిగతా వారు ఉగ్రవాదులని, వారు అల్-బదర్ గ్రూప్నకు చెందిన వారై ఉంటారని సదరు వర్గాలు తెలిపాయి. పాక్ ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్ శాంతి మంత్రం వల్లేవేసిన కొద్ది రోజులకే ఈ ఘటన చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం. కశ్మీర్ సహా అన్ని సమస్యలన్నింటినీ భారత్తో సంప్రదింపుల ద్వారా పరిష్కరించుకోవాలని కోరుకుంటున్నట్లు ఇటీవల ఆయన ఓ కార్యక్రమంలో వ్యాఖ్యానించారు.

ఇదిలా ఉండగా.. జైషే మహ్మద్, లష్కరే తోయిబా వంటి ఉగ్ర సంస్థలు తాజాగా పాక్ ఆక్రమిత

కాశ్మీర్లో కశ్మీర్ సంఘీభావ దినం పేరుతో సంయుక్త సదస్సు నిర్వహించినట్లు తెలిసింది. దీనికి హమాస్ కూడా హాజరైనట్లు ప్రచారం జరిగింది. దీంతో భారత నిఘా వర్గాలు అప్రమత్తమయ్యాయి.

కేజ్రీవాల్ 'ఆపరేషన్ లోటస్' ఆరోపణలు.. విచారణకు ఎల్‌జీ ఆదేశం

తమ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థులను కొనుగోలు చేసేందుకు భాజపా కుట్రలు పన్నుతోందని కేజ్రీవాల్ చేసిన ఆరోపణలపై దర్యాప్తునకు లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ విచారణకు ఆదేశించారు.

దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలకు ముందు దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో రాజకీయాలు మరింత వేడెక్కాయి. భాజపా 'ఆపరేషన్ లోటస్'కు కుట్రలు పన్నుతోందని ఆప్ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ సంచలన ఆరోపణలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. దీనిపై కమలదళం తీవ్రంగా మండిపడింది. ఈ క్రమంలో కేజ్రీవాల్ ఆరోపణలపై విచారణకు లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ ఆదేశించారు. భాజపా తమ పార్టీ అభ్యర్థులను వారి వైపు లాక్కోవాలని ప్రయత్నాలు చేస్తోందని, పలువురు ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థులకు ఫోన్ కాల్స్ చేసి రూ.15 కోట్లు ఇస్తామని ఆశ పెట్టినట్లు కేజ్రీవాల్, ఇతర నేతలు గురువారం ఆరోపించారు.

పార్టీ నేతలను భయపెట్టి భాజపాలో చేర్చుకోవడానికి తప్పుడు ఎగ్జిట్ పోల్స్ సర్వేలు నిర్వహిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. భాజపా ఎన్ని కుట్రలు చేసినా తమ నేతలు మోసపోరని అన్నారు. భాజపాకు ఓటమి భయం పట్టుకుందని అందువల్లే తమ పార్టీ నేతలను ఆకర్షించడానికి విశ్వప్రయత్నాలు చేస్తోందని సీనియర్ నేత సంజయ్ సింగ్ ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. కాగా ఆప్ నేతలు చేస్తున్న ఆరోపణలను భాజపా ఖండించింది. దేశ రాజధానిలో భాజపా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేస్తుందనే భయంతో ఆప్ నేతలు ఏదేదో మాట్లాడుతున్నారని దిల్లీ భాజపా చీఫ్ విరేంద్ర సచ్దేవా అన్నారు. దిల్లీ భాజపా కార్యదర్శి విష్ణు మిట్టల్ ఈ విషయంపై లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ వీకే సక్సేనాకు లేఖ రాశారు. తమ పార్టీపై అసంబద్ధమైన ఆరోపణలు చేసిన నేపథ్యంలో ఏసీబీతో విచారణ చేయించాలని, వారిపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ నేపథ్యంలోనే దీనిపై విచారణ చేపట్టాలని

అధికారులను గవర్నర్ ఆదేశించారు. దీంతో పార్టీ అధినేత కేజ్రీవాల్, సీనియర్ నేత సంజయ్ సింగ్ తదితరుల నివాసాలకు ఏసీబీ అధికారులు చేరుకొన్నారు.

కేజ్రీవాల్ నివాసానికి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థులు..

అంతకుముందు ఆక్ఆద్మీ పార్టీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థులు పార్టీ కన్వీనర్ కేజ్రీవాల్ నివాసానికి చేరుకున్నారు. పార్టీకి చెందిన 70 మంది అభ్యర్థులు, ముఖ్యమంత్రి అతిశీ, సీనియర్ నేతలు మనీష్ సిసోదియా, సంజయ్ సింగ్, ఇమ్రాన్ హుస్సేన్ కేజ్రీవాల్ సమావేశమయ్యారు. ఫిబ్రవరి 5న జరిగిన దిల్లీ శాసనసభ ఎన్నికల పోలింగ్లో సాయంత్రం 5 గంటల వరకు 57.70 శాతం పోలింగ్ నమోదైనట్లు ఎన్నికల సంఘం వెల్లడించింది. ఆప్-భాజపాల మధ్య హోరాహోరీగా జరిగిన పోరులో భాజపా వైపే దిల్లీ ప్రజలు మొగ్గు చూపినట్లు ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనా వేశాయి. శనివారం (ఫిబ్రవరి 8న) ఫలితాలు వెలువడనున్నాయి.

భయభ్రాంతులకు గురి చేసేందుకు కొందరు యత్నిస్తున్నట్లుంది: హైడ్రా కమిషనర్

సంగారెడ్డి జిల్లా ఐలాపూర్లో హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ శుక్రవారం పర్యటించారు. స్థానికంగా ఉన్న ఓ ప్లాట్ అసోసియేషన్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు రంగనాథ్ అక్కడికి వెళ్లారు.

పటాన్‌చెరు, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సంగారెడ్డి జిల్లా ఐలాపూర్లో హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ శుక్రవారం పర్యటించారు. స్థానికంగా ఉన్న ఓ ప్లాట్ అసోసియేషన్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు రంగనాథ్ అక్కడికి వెళ్లారు. తమ ప్లాట్లు కబ్జా చేస్తున్నారంటూ బాధితులు హైడ్రాకు ఫిర్యాదు చేశారు.

ఈ మేరకు ఐలాపూర్లో పర్యటించిన హైడ్రా కమిషనర్.. బాధితుల సమస్యలు విన్నారు. ఈ క్రమంలో హైకోర్టు న్యాయవాది ముఖీం జోక్యం చేసుకోవడంతో వారిద్దరి మధ్య స్వల్ప వాగ్వాదం జరిగింది. అనంతరం రంగనాథ్ స్పందిస్తూ.. "భయభ్రాంతులకు గురి చేసేందుకు కొందరు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు ఉంది. రెండు వారాల్లో లోతుగా పరిశీలించి ఇరువర్గాలు చెప్పింది వింటాం. కోర్టు పరిధిలో ఉన్న అంశాలనూ పరిగణనలోకి తీసుకుంటాం. అన్ని అంశాలను పరిశీలించి 2 నెలల్లో సమస్యను పరిష్కరిస్తాం" అని తెలిపారు.

ఫిబ్రవరి 24 నుంచి ఏపీ అసెంబ్లీ సమావేశాలు

ఈనెల 24 నుంచి ఏపీ అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు నిర్వహించనున్నారు. 24న ఉదయం ఉభయ సభలను ఉద్దేశించి గవర్నర్ ప్రసంగించనున్నారు.

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఈనెల 24 నుంచి ఏపీ అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు నిర్వహించనున్నారు. 24న ఉదయం ఉభయ సభలను ఉద్దేశించి గవర్నర్ ప్రసంగించనున్నారు. 28న 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టే అవకాశముంది. 15 పనిదినాలు అసెంబ్లీ సమావేశాలు నిర్వహించాలనే యోచనలో ప్రభుత్వం ఉంది. మొదటి రోజు బీఏసీ తర్వాత సభ ఎన్ని రోజులు

జరపాలనేదానిపై నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలకు మంత్రులు పూర్తి స్థాయి సబ్జెక్టుతో హాజరు కావాలని ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి.

తితిదే బోర్డును రద్దు చేయాలన్న పిటిషన నన్ను కొట్టివేసిన సుప్రీంకోర్టు

తితిదే బోర్డును రద్దు చేయాలన్న పిటిషనన్ను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది.

దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తితిదే బోర్డును రద్దు చేయాలన్న పిటిషనన్ను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది. తితిదే బోర్డు, తిరుపతి తొక్కిసలాట ఘటనపై రామచంద్ర యాదవ్ ఇటీవల పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. సర్వోన్నత న్యాయస్థానం పర్యవేక్షణలో విచారణ జరగాలని, తొక్కిసలాట ఘటనలో పరిహారం పెంచాలని అందులో పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో సీజే జస్టిస్ సంజీవ్ ఖన్నా, జస్టిస్ సంజయ్ కుమార్ ధర్మాసనం విచారణ చేపట్టింది. హైకోర్టును ఆశ్రయించాలని పిటిషనర్కు సూచించింది. పిటిషన్లో పేర్కొన్న

అంశాలపై ఎలాంటి అభిప్రాయం వ్యక్తం చేయడంలేదని పేర్కొంది. పిటిషన్ పై విచారణకు నిరాకరించింది.

మస్తాన్ సాయి కేసు.. రంగంలోకి యాంటీ నార్కోటిక్స్ పోలీసులు

యువతుల ప్రైవేటు వీడియోలను సేకరించి బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్న వ్యవహారంలో అరెస్టయిన మస్తాన్ సాయి కేసులో యాంటీ నార్కోటిక్స్ పోలీసులు రంగంలోకి దిగారు.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): యువతుల ప్రైవేటు వీడియోలను సేకరించి బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్న వ్యవహారంలో అరెస్టయిన మస్తాన్ సాయి కేసులో యాంటీ నార్కోటిక్స్ పోలీసులు రంగంలోకి దిగారు. ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ బృందాన్ని అధికారులు ఏర్పాటు చేశారు. మస్తాన్ సాయి డ్రగ్స్ దందా పై ఈ టీమ్ ఆరా తీస్తోంది. ఇప్పటికే కీలక ఆధారాలు సేకరించింది. టాస్క్ ఫోర్స్తో కలిసి సైబరాబాద్ నార్కోటిక్ బ్యూరో పనిచేస్తోంది. ఇప్పటికే లావణ్య పిర్యాదుతో మస్తాన్ సాయిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. అతడిని నార్సింగి పోలీసులు ఏడు రోజుల కస్టడీకి కోరారు. కస్టడీ విచారణలో తెలంగాణ

న్యాబ్ పోలీసులు పాల్గొననున్నారు. మస్తాన్ సాయి డ్రగ్స్ పార్టీల్లో పాల్గొన్న వారికీ అధికారులు నోటీసులు ఇవ్వనున్నారు.

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

- 1812: ప్రసిద్ధ ఆంగ్ల నవలా రచయిత చార్లెస్ డికెన్స్ జననం (మ.1870).
- 1877: ప్రముఖ ఆంగ్ల గణిత శాస్త్రవేత్త జి. హెచ్. హార్డీ జననం. (చిత్రంలో)
- 1888: ప్రసిద్ధ రచయిత వేటూరి ప్రభాకరశాస్త్రి జననం (మ.1950).
- 1897: ప్రముఖ ఇటాలియన్ భౌతిక శాస్త్రవేత్త గెలీలియో ఫెరారిస్ మరణం (జ.1847).
- 1969: స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, చరిత్రకారుడు, చలనచిత్ర దర్శకుడు ఆమంచర్ల గోపాలరావు మరణం (జ.1907).
- 1990: సోవియట్ యూనియన్ 70 సంవత్సరాల సార్వభౌమిక అధికారం విచ్ఛిన్నమయింది.

చార్లెస్ డికెన్స్

జి. హెచ్. హార్డీ

ప్రభాకరశాస్త్రి

గెలీలియో ఫెరారిస్

జెండా

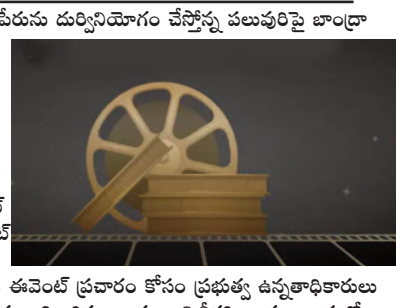
చాల రోజుల తర్వాత నీ ముఖం చూస్తా సామీ :చైతన్యపై శోభిత ఆసక్తికర పోస్ట్

నాగచైతన్య హీరోగా చందూ మొండేటి దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'తండేల్. శుక్రవారం ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. ఈ సందర్భంగా చైతన్య సతీమణి శోభితా ధూళిపాళ్ల ఆసక్తికర పోస్ట్ పెట్టారు.

నాగచైతన్య హీరోగా చందూ మొండేటి దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'తండేల్'. సాయిపల్లవి కథానాయిక. శుక్రవారం ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన సందర్భంగా చైతన్య సతీమణి శోభితా ధూళిపాళ్ల ఆసక్తికర పోస్ట్ పెట్టారు. ఇన్స్టా స్టోరీస్లో తండేల్ పోస్టర్ షేర్ చేసిన ఆమె.. సినిమా రిలీజ్పై ఆనందం వ్యక్తంచేశారు. తాను చాలా సంతోషంగా ఉన్నట్లు చెప్పారు. "ఈ సినిమా మేకింగ్ సమయంలో మీరు చాలా ఫోకస్, పాజిటివ్గా ఉండటం నేను చూశాను. ఈ అద్భుతమైన ప్రేమకథా చిత్రాన్ని అందరితోపాటు నేను కూడా చూసేందుకు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నా. ఫైనల్లీ గడ్డం షేవ్ చేస్తావు. మొదటిసారి నీ ముఖం దర్శనం అవుతుంది సామీ" అని ఆమె పేర్కొన్నారు. దీనిపై చైతన్య స్పందిస్తూ.. "థాంక్యూ బుజ్జితల్లి" అని అన్నారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా డి. మత్స్యలేశం గ్రామానికి చెందిన పలువురు మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లగా, పాకిస్థాన్ కోస్ట్ గార్డుకు చిక్కి రెండేళ్లు జైలు శిక్ష అనుభవించిన ఘటన ఆధారంగా ఈ సినిమా తెరకెక్కించారు. ఈ సినిమాలో నాగచైతన్య తండేల్ రాజుగా.. సాయిపల్లవి బుజ్జితల్లి పాత్ర పోషించారు. ఇందులో చైతన్య పొడవాటి జుత్తు, గడ్డంతో కనిపించనున్నారు. తండేల్ రాజు పాత్ర కోసం సుమారు తొమ్మిది నెలల పాటు సన్నద్ధమయ్యారు. 2023లో ఈ సినిమా పట్టాలెక్కిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఆయన ఈ సినిమా ఓకే చేసిన నాటినుంచి గడ్డంలోనే ఉన్నారు. ఇటీవల జరిగిన ప్రమోషన్స్లోనూ గడ్డంతోనే పాల్గొన్నారు. చై-శోభిత ఎంతోకాలం నుంచి స్నేహితులుగా ఉన్నారు. గతేడాది డిసెంబర్ నెలలో వీరి పెళ్లి జరిగింది. ఇటీవల జరిగిన ఇంటర్వ్యూల్లో చైతన్య.. తన సతీమణిని ఉద్దేశించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. శోభిత తెలుగు చక్కగా మాట్లాడుతుందని.. భాషాపరమైన విషయాల్లో ఆమె సాయం తీసుకుంటానని అన్నారు. అంతేకాకుండా శోభితకు ఫ్యాషన్పై అభిరుచి ఎక్కువని.. తనకు కూడా ఆమె దుస్తులు కొనుగోలు చేస్తుందని చెప్పారు. అన్ని విషయాల్లో ఆమె నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటానని తెలిపారు. చైతన్య కుటుంబానికి ఎంతో విలువ ఇస్తుంటారని అది తనకెంతో నచ్చిందని ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో శోభిత చెప్పారు.

'దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్' నిర్వాహకులపై కేసు

'దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ నిర్వాహకులపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.



'దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ పేరును దుర్వినియోగం చేస్తోన్న పలువురిపై బాంద్రా పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ పేరుతో ఓ ఈవెంట్ నిర్వహిస్తూ దాన్ని వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ముంబయికి చెందిన అనిల్ మిశ్రా అతడి కుమారుడు అభిషేక్ తో పాటు మరో వ్యక్తి సాయంతో ఈ మోసానికి పాల్పడినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. వారు తెరిపిన వివరాల ప్రకారం.. 2016 నుంచి ఈ ముగ్గురూ 'దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్' పేరుతో ఓ ఈవెంట్ నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రముఖ కంపెనీలు, కొన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి స్పాన్సర్షిప్లు పొందారు. అలాగే ఈ ఈవెంట్ ప్రచారం కోసం ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు ఫొటోలను ఉపయోగించారు. ఈ అవార్డును ప్రభుత్వ అధికారిక అవార్డుగా చిత్రీకరించారు. ఇందులో పాల్గొనమని కొందరు సినీ ప్రముఖులను కూడా నిందితులు బలవంతం చేశారు. భాజపా ఫిల్మ్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సమీర్ దీక్షిత్ ఫిర్యాదు మేరకు ఈ ముగ్గురిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ ఈవెంట్ కోసం రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము, ప్రధానమంత్రితో పాటు పలువురు నాయకుల ఫొటోలను నిందితులు ఉపయోగించారు. వారి పేరుతో లేఖలు విడుదల చేసి ఆన్లైన్లో ఈవెంట్ను ప్రచారం చేశారు. ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం మద్దతు ఇస్తోందని చెప్పి.. పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్, సినీపోలీస్, పీవీఆర్ ఐనాక్స్ వంటి సంస్థలను స్పాన్సర్షిప్ కోసం మోసగించినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. బుక్మై షో ద్వారా టికెట్లను విక్రయించారని.. టికెట్ ధర కూడా జంటకు రూ.2.50 లక్షలు తీసుకున్నారని ఫిర్యాదుదారుడు తన కంప్లైంట్లో పేర్కొన్నారు.

'ఛావా' డ్యాన్స్ వివాదంపై స్పందించిన విక్కీ కౌశల్.. ఏమన్నారంటే!

'చావా'లో వివాదాస్పదంగా మారిన డ్యాన్స్ మూమెంట్ పై విక్కీ కౌశల్ స్పందించారు. మన సంస్కృతిని ప్రపంచానికి చూపించే ప్రయత్నంలో భాగంగానే దాన్ని సినిమాలో పెట్టామన్నారు.

విక్కీ కౌశల్, రష్మిక ప్రధాన పాత్రల్లో రూపొందిన చిత్రం 'ఛావా'. ఇటీవల దీని ట్రైలర్ విడుదలైన సంగతి తెలిసిందే. అందులో శంభాజీ మహరాజ్ పాత్రకు సంబంధించిన డ్యాన్స్ సీక్వెన్స్ వివాదాస్పదంగా మారడంతో దర్శకుడు లక్ష్మణ్ ఉటేకర్ దాన్ని చిత్రం నుంచి తొలగిస్తామని వెల్లడించారు. తాజాగా ఈ వివాదాస్పద డ్యాన్స్ మూమెంట్పై విక్కీ కౌశల్ స్పందించారు. మన సంస్కృతిని ప్రపంచానికి చూపించే ప్రయత్నంలో భాగంగానే ఈ డ్యాన్స్ను మొదట సినిమాలో పెట్టామని తెలిపారు. తాజాగా మీడియాతో మాట్లాడిన విక్కీ దీని గురించి స్పష్టతనిచ్చారు. "శివగర్జన (ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ ధైర్యం గురించి నినాదాలు) లేకుండా మేము ఒక్కరోజు కూడా షూటింగ్ చేయలేదు. కథకు సరిపోతుంది కాబట్టి మహారాష్ట్రకు చెందిన లెజిమ్ అనే జానపద నృత్యాన్ని ఈ సినిమాలో పెట్టాం. అది కేవలం 30 సెకన్లు మాత్రమే ఉంది. కథలో భాగం మాత్రమే కాదు.. మన సంస్కృతిని ప్రపంచానికి చూపించే ప్రయత్నం. శంభాజీ మహారాజ్ ప్రజల రాజు. ఎవరైనా ఆయనను లెజిమ్ ఆడమని అడిగితే.. రాజు కచ్చితంగా దానికి కట్టుబడి ఉంటాడు. ఓ సందర్భంలో అనుచరులు రాజును అడిగినప్పుడు ఆయన చిన్న డ్యాన్స్ మూమెంట్ చేస్తాడు. దాన్ని కొందరు తప్పుగా భావించారు కాబట్టి సినిమా నుంచి తొలగించాం. అది కథకు ముఖ్యం కాదు. కథలో ఓ భాగమంతే. అందుకే అభ్యంతరాలు వ్యక్తంకాగానే దాన్ని తొలగించాం. ప్రముఖ రచయిత శివాజీ సావంత్ రాసిన మరాఠీ పుస్తకం ఆధారంగా 'ఛావా' రూపొందింది. ఇందులో వాడిన దుస్తులు, ఆభరణాలు తయారుచేయడానికి కూడా దాదాపు సంవత్సరం పట్టింది. సినిమాలో ఉపయోగించినవన్నీ అద్దెకు తీసుకున్నవి కాదు.. స్వయంగా తయారుచేసినవే" అని చెప్పారు. ఛత్రపతి శివాజీ మహరాజ్ కుమారుడు శంభాజీ మహరాజ్ జీవితాధారంగా రూపొందుతున్న చిత్రమే 'ఛావా'. శంభాజీ మహరాజ్ విక్కీ కౌశల్, ఆయన భార్య పాత్రలో రష్మిక నటించారు. ఫిబ్రవరి 14న సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకురానున్న సందర్భంగా చిత్రబృందం ఇటీవల ట్రైలర్ విడుదల చేసింది. అందులోని డ్యాన్స్ సన్నివేశంపై విమర్శలు వచ్చాయి. తాజాగా.. మహారాష్ట్ర మంత్రి ఉదయ్ సావంత్ అసహనం వ్యక్తంచేశారు. ఆ సీన్ను డిలీట్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మహరాజ్ కీర్తిని తక్కువ చేస్తే తాము సహించమన్నారు. వివాదానికి దారితీసిన సన్నివేశంపై మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడణవీస్ స్పందిస్తూ.. చరిత్రను వక్రీకరించడం సరికాదన్నారు. దీంతో దర్శకుడు లక్ష్మణ్ ఉటేకర్ ఆ డ్యాన్స్ను తొలగిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.

సినిమా చూస్తుంటే..

కెప్టెన్ నుంచి ఫోన్: శ్రేయస్ అయ్యర్

ఇంగ్లండ్లో వన్డే సిరీస్ స్క్వాడ్లో ఉన్నప్పటికీ.. తుది జట్టులో అవకాశం వస్తుందనేది మాత్రం శ్రేయస్ అయ్యర్ ఊహించలేదు. కానీ, వచ్చిన ఛాన్స్ను మాత్రం వదల్లేదు.

అనూహ్యంగా తుది జట్టులోకి వచ్చిన శ్రేయస్ అయ్యర్ సత్తా చాటాడు. భీకరమైన బౌలర్ జోఫ్రా ఆర్చర్పై ఆధిపత్యం ప్రదర్శించాడు. ఇంగ్లండ్ జరిగిన తొలి వన్డే మ్యాచ్లో హాఫ్ సెంచరీతో శ్రేయస్ ఆకట్టుకున్నాడు. విరాట్ కోహ్లి మోకాలి గాయం వల్ల తుది జట్టు నుంచి వైదొలగడంతో శ్రేయస్కు ఛాన్స్ వచ్చింది. స్వల్ప వ్యవధిలో ఓపెనర్లు పెవిలియన్కు చేరిన అనంతరం క్రీజ్లోకి వచ్చిన శ్రేయస్ వైస్ కెప్టెన్ శుభ్మన్ గిల్తో కలిసి మూడో వికెట్కు 94 పరుగులు జోడించాడు. ఈక్రమంలో కేవలం 36 బంతులకే 59 పరుగులు చేశాడు. అయితే, మ్యాచ్లో ఆడటంపై ఓ ఫన్నీ స్టోరీ ఉందని అయ్యర్ వెల్లడించాడు. "మ్యాచ్కు ముందురోజు రాత్రి ఓ సినిమా చూస్తూ ఉన్నా. ఆ రాత్రంతా అలానే చూస్తూ ఉండాలనుకున్నా. ఎలాగూ ఛాన్స్ రాదనే భావన. అప్పుడే కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. విరాట్ కోహ్లికి మోకాలిలో వాపు వచ్చింది. నువ్వు మ్యాచ్లో ఆడాల్సి ఉంటుందన్నారు. వెంటనే నా రూమ్కు వెళ్లి నిద్రపోయా. అందుకే, నాకు ఈ విజయం, ఈ ఇన్నింగ్స్ రెండూ గుర్తుండిపోతాయి. విరాట్కు గాయం కావడం వల్లే నాకు అవకాశం వచ్చింది. కానీ, నేను మ్యాచ్ ఆడేందుకు సిద్ధంగానే ఉన్నా. ఎప్పుడైనా ఛాన్స్ వస్తుందని నాకు తెలుసు" అని శ్రేయస్ తెలిపాడు.

గతంలో నా ప్లేస్లో..

"ఇలాంటిదే గత ఆసియా కప్ సమయంలోనూ చోటుచేసుకుంది. నేను గాయపడటంతో నా ప్లేస్లోకి మరొక ప్లేయర్ వచ్చాడు. అతడు సెంచరీ సాధించాడు. ఇలా జరగడం ఆటలో సహజమే. నేను గత దేశవాళీ సీజన్ మొత్తం ఆడా. అక్కడ చాలా పాఠాలు నేర్చుకున్నా. ఇన్నింగ్స్ను ఎలా ముందుకు తీసుకెళ్లాలో తెలుసుకున్నా. నా వైఖరిని మార్చుకోలేదు. నేను ఆడే విధానం మెరుగుపర్చుకున్నా" అని శ్రేయస్ తెలిపాడు.

ఆరోగ్యం

వంకాయతో కలిపి పొరపాటున కూడా ఏం తినకూడదో తెలుసా?

తింటే కడుపులో చికాకుతో పాటు ఆరోగ్యం ఖరాబ్

వంకాయ తినటం వల్ల శరీరానికి చాలా పోషకాలు అందుతాయి. వంకాయలో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి. అయితే, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ వంకాయతో పాటు కలిపి కొన్ని ఆహారాలు తినకూడదంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

వంకాయ చాలా మంది వంటల్లో ఉపయోగించే కూరగాయ. దీనితో కూర చేస్తే ఆహా ఏమి రుచి అంటూ ఓ పట్టు పట్టాల్సిందే. ఇక గుత్తి వంకాయ కూర గురించే అయితే పాటలే ఉన్నాయి. మసాల దట్టించి.. కూర చేసుకునే తింటే వచ్చే ఆ మజానే వేరు. ఈ రోజుల్లో వంకాయతో అనేక రెసిపీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వంకాయ కూర, వంకాయ బజ్జీ, వంకాయ మసాలా, వంకాయ పచ్చడి, గుత్తి వంకాయ బిర్యానీ ఇలా చాలా వెరైటీలు ఉన్నాయి. ఇక, వంకాయ తినటం వల్ల శరీరానికి చాలా పోషకాలు అందుతాయి. వంకాయలో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి. అయితే, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ వంకాయతో పాటు కలిపి కొన్ని ఆహారాలు తినకూడదంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

వంకాయతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

వంకాయలో ఫోలేట్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ బీ3, బీ6, బీటా కెరాటిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. వంకాయలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో, ఇది తినగానే కడుపు నిండిన భావన వస్తుంది. వంకాయ శరీరంలోని అదనపు ఐరన్ తొలగిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారి వంకాయ మేలు చేస్తుంది. టైప్-2 మధుమేహం రోగుల రక్తంలోని చక్కెర (గ్లూకోజ్) స్థాయిని తగ్గించడంలో వంకాయ బాగా పనిచేస్తుంది. వంకాయలో పిండి పదార్థాలు, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వంకాయలోని పొటాషియం శరీరంలోని హైడ్రైట్లను తొలగించి గుండె సమస్యలను నివారిస్తుంది. అయితే, కొన్ని ఫుడ్స్ వంకాయతో కలిపి తినకూడదు. అవేంటంటే

పాలు

వంకాయ, పాలు ఒకేసారి కలిపి తీసుకోకూడదని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వంకాయలు, పాలను ఒకేసారి జీర్ణం చేసుకోవడం కడుపుకు చాలా కష్టం. దీనివల్ల కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం ఏర్పడవచ్చు. ఇతర జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. నిజానికి మనం బ్రేక్ఫాస్ట్తో పాటు పాలు తీసుకోవచ్చు. అయితే, అన్నం, వంకాయ కూర, పచ్చడి, పప్పుతో కూడిన భారీ భోజనంతో పాటు పాలు తీసుకోకూడదు. ఇలా తీసుకుంటే జీర్ణసమస్యలు వస్తాయి. పాలలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వంకాయ తిన్న తర్వాత పాలు తాగడం వల్లే ఇలాంటి సమస్య వస్తుంది అనడం కాదు. ఏ కూరగాయతోనైనా సరే పాలు తీసుకుంటే ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు.

పెరుగు

చాలా మంది వంకాయ కూరతో తిన్న తర్వాత పెరుగు తింటుంటారు. అయితే, ఇలా చేయడం కరెక్ట్ కాదంటున్నారు. ఈ రెండు ఫుడ్స్ వ్యతిరేక స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. పెరుగు చల్లటి స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. అదే, వంకాయ వేడి స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఈ రెండు తినడం వల్ల జీర్ణమవ్వడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఈ రెండు కలిపి తినకూడదని పూర్తి ఆధారాలు లేవు. కానీ, కొన్ని అధ్యయనాలు మాత్రం పెరుగుతో కలిపి వంకాయ తినకూడదని చెబుతున్నాయి. అయితే, వేరు వేరుగా తీసుకుంటే శరీరానికి చాలా మేలు జరుగుతుంది.

టీ లేదా కాఫీ

చాలా మంది టిఫెన్ లేదా భోజనం తర్వాత టీ తాగుతుంటారు. అలాంటి సమయాల్లో మీరు వంకాయ తిని ఉంటే మాత్రం టీ జోలికి పోకండి. ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. టీ అనేది టానిన్ రిచ్ ఫుడ్. వంకాయ తిన్న తర్వాత టీ తాగడం వల్ల పోషకాల శోషణకు ఆటంకం కలుగుతుంది. దీంతో.. శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. కాఫీ విషయంలో కూడా ఇదే జరుగుతుంది.

రెడ్ మీట్

వంకాయ, రెడ్ మీట్ రెండూ కలిపి తినకూడదు. ఈ రెండూ ఆహారాలు జీర్ణం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అందుకే వంకాయతో కలిపి రెడ్ మీట్ తినకూడదు. ఈ రెండు కలిపి తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రభావితం అవుతుంది. దీంతో.. కడుపులో చికాకుతో పాటు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది.

వంకాయ ఎక్కువ తినకూడదు?

- రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు వంకాయలు తినకూడదు. ఎందుకంటే ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు మెడిసిన్ తీసుకుంటారు. వంకాయ తింటే.. శరీరంలో రక్తం ఏర్పడే ప్రక్రియను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది.
- స్కిన్ అలెర్జీతో బాధపడేవారు వంకాయకి దూరంగా ఉండటమే మేలు. వంకాయ తినడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు, మంట, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి సమస్యలు రావచ్చు.
- కిడ్నీలో రాళ్లతో బాధపడేవారు, గ్యాస్, కంటి సమస్యలు ఉన్నవారు వంకాయ తినకపోవడమే మేలు అంటున్నారు 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.