ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 188 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
బుధవారం 12 ఫిబ్రవరి 2025
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

భారత్‌లో పెట్టుబడులకు ఇదే సరైన సమయం: మోదీ

వ్యూహాత్మక అభివృద్ధి చెందుతున్న భారత్లో వ్యాపార పెట్టుబడులకు ఇదే సరైన సమయం అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

(రిపబ్లిక్ న్యూస్), ఫిబ్రవరి 12: 2047 నాటికి దేశం వికసిత్ భారత్ లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్న నేపథ్యంలో.. భారత్లో వ్యాపారాల పెరుగుదలకు ఆస్కారం ఉందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. 14వ ఇండియా ఫ్రాన్స్ సీఈవో ఫోరంలో మోదీ ప్రసంగించారు. ఈ సమావేశం ఇరుదేశాలకు చెందిన అత్యుత్తమ వ్యాపారవేత్తల సంగమం అన్నారు.

'మీరంతా ఆవిష్కరణ, సహకార, సమీకృత మంత్రంతో పనిచేయడం నేను చూస్తున్నా. మీరు భారత్-ఫ్రాన్స్ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని సైతం బలోపేతం చేస్తున్నారు. అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మెక్రాన్‌తో ఈ సమ్మిట్కు అధ్యక్షత వహించడం సంతోషకరంగా ఉంది. గత రెండేళ్లలో ఇది మా ఆరో సమావేశం. గతేడాది మా రిపబ్లిక్ డేకి మెక్రాన్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. నేడు మేమిద్దరం కలిసి ఏఐ యాక్షన్ సమ్మిట్కు అధ్యక్షత వహించాం. గత దశాబ్దంలో భారత్లో జరిగిన మార్పులు మీకు తెలుసు. స్థిరమైన, ఊహాజనిత విధానానికి సంబంధించిన పర్యావరణ వ్యవస్థను ఏర్పాటుచేశాం. త్వరలో భారత్ మూడో అతిపెద్ద ఆర్థికవ్యవస్థగా అవతరిస్తుంది. రక్షణరంగంలో "మేక్ ఇన్ ఇండియా, మేక్ ఫర్ ది వరల్డ్'ని ప్రోత్సహిస్తున్నాం' అని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఇక, మోదీ ప్రస్తుతం ఫ్రాన్స్లో ఉన్నారు. పారిస్లో మంగళవారం జరిగిన ఏఐ యాక్షన్ సమ్మిట్కు అధ్యక్షుడు మెక్రాన్తో కలిసి మోదీ అధ్యక్షత వహించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఏఐతో ఉద్యోగాలు పోతాయన్న ఆందోళనలను కొట్టిపారేశారు. టెక్నాలజీ వల్ల పని అదృశ్యం కాదని, అది తన రూపాన్ని మార్చుకుంటుందని, కొత్తతరహా ఉద్యోగాలు పుట్టుకొస్తాయని చరిత్ర చెబుతోందన్నారు. రాజకీయాలను, ఆర్థిక వ్యవస్థను, భద్రతను, సమాజాన్ని ఏఐ మారుస్తోందని, ఈ శతాబ్దపు మానవతావాదానికి కోడ్ రాస్తోందన్నారు. ఇదిలాఉండగా.. తదుపరి ఏఐ యాక్షన్ సదస్సును భారత్లో నిర్వహించేందుకు సిద్ధమని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఏఐ ఫౌండేషన్, కౌన్సిల్ ఫర్ సస్టెయినబుల్ ఏఐ ఏర్పాటుకు మద్దతు పలుకుతున్నామన్నారు. మరోవైపు.. ఫ్రాన్స్ పర్యటన అనంతరం మోదీ అమెరికాకు చేరుకోనున్నారు. ఈసందర్భంగా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌తో భేటీ అవుతారు. ట్రంప్ రెండోసారి అమెరికా అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరం తొలిసారి భేటీ కానున్న ప్రధాని మోదీ.. ఈసందర్భంగా ఆయనతో పలు అంశాలపై ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిపే అవకాశముంది. పలు దేశాలపై ట్రంప్ టారిఫ్ల విధిస్తున్న నేపథ్యంలో మోదీ అమెరికా పర్యటన ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

కేరళలో అగస్త్య మహర్షి ఆలయాన్ని సందర్శించిన పవన్ కల్యాణ్

జనసేన అధినేత, ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ దక్షిణ భారతదేశ పర్యటన కొనసాగుతోంది.

కొచ్చి, ఫిబ్రవరి 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జనసేన అధినేత, ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కేరళ పర్యటనకు వెళ్లారు. సనాతనధర్మ పరిరక్షణలో భాగంగా కేరళ, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లోని పలు ఆలయాలను పవన్ సందర్శించనున్నారు. దీనిలో భాగంగా బుధవారం ఆయన కేరళలోని కొచ్చి సమీపంలో ఉన్న అగస్త్య మహర్షి ఆలయానికి వెళ్లి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. పవన్ కల్యాణ్ వెంట ఆయన కుమారుడు అకీరానందన్, తితిదే బోర్డు సభ్యుడు ఆనంద్సాయి ఉన్నారు.

బుధవారం సాయంత్రం తిరువనంతపురంలోని పరశురామస్వామి ఆలయాన్ని పవన్ సందర్శించనున్నారు. మూడు రోజుల పర్యటనలో అనంత పద్మనాభస్వామి, మధుర మీనాక్షి, అగస్త్య జీవసమాధి, కుంభేశ్వర, స్వామిమలైయ్, తిరుత్తణి సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి ఆలయాలకు పవన్ వెళ్లనున్నారు.

భక్తుల మనోభావాలు కాపాడాలన్నదే నా ఆవేదన

అగస్త్య మహర్షి ఆలయ సందర్శన అనంతరం పవన్ కల్యాణ్ మీడియాతో మాట్లాడారు. "భక్తుల మనోభావాలు కాపాడాలన్నదే నా ఆవేదన. తిరుమల లడ్డూ కల్తీ జరగడం నిజంగా దురదృష్టకరం. ఈ వ్యవహారంలో దోషులను అరెస్టు చేయడం సంతోషం. భవిష్యత్తులో కూడా ఎలాంటి తప్పులు జరగకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత ఉంది. దక్షిణ భారతదేశ ఆలయాల సందర్శన పూర్తిగా వ్యక్తిగత అంశం" అని పవన్ తెలిపారు.

ఈ ఏడాది నుంచే 'సూపర్ సిక్స్' అమలు..

బడ్జెట్ ప్రతిపాదనలపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

ఈ నెల 28న ఉభయ సభల్లో 2025-26 వార్షిక బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది.

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఈనెల 28న ఉభయ సభల్లో 2025-26 వార్షిక బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. 24 నుంచి అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం కానుండటంతో వార్షిక బడ్జెట్పై సీఎం చంద్రబాబు ఉండవల్లిలోని తన నివాసంలో సమీక్షించారు. ఆర్థికమంత్రి పయ్యావుల కేశవ్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ ఏడాది నుంచి సూపర్ సిక్స్ పథకాలు అమలు చేయాలని ఇప్పటికే ప్రకటించినందున బడ్జెట్లో అందుకు తగ్గ కేటాయింపులపై కీలకంగా చర్చించినట్టు తెలుస్తోంది. తల్లికి వందనం, అన్నదాత సుఖీభవ, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వంటి పథకాల అమలుకు ఈ ఏడాది నుంచే శ్రీకారం చుట్టేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. అటు పథకాలు, ఇటు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సమన్వయం చేసుకుంటూ బడ్జెట్ కేటాయింపులు చేయడం సర్కార్కు సవాల్ మారింది. సవాళ్లను అధిగమించాల్సిన అంశాలపై అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేసినట్టు తెలుస్తోంది.

విదేశాలకు వెళ్తానన్న ఇంద్రాణీ..

తిరిగి వస్తారనే గ్యారంటీ లేదన్న 'సుప్రీం'

విదేశాలకు వెళ్తే మళ్లీ తిరిగి వస్తారన్న గ్యారంటీ లేదని ఇంద్రాణీ ముఖర్జీకి సుప్రీం కోర్టు స్పష్టం చేసింది.

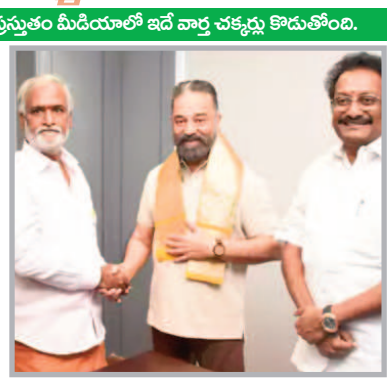
దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): షీనా బోరా హత్య కేసులో ప్రధాన నిందితురాలిగా ఉన్న ఇంద్రాణీ ముఖర్జీ విదేశాలకు వెళ్లేందుకు అనుమతించాలన్న విజ్ఞప్తిని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం తిరస్కరించింది. విదేశాలకు వెళ్తే మళ్లీ తిరిగి వస్తారన్న గ్యారంటీ లేదని పేర్కొంది. విదేశాలకు వెళ్లేందుకు అనుమతి నిరాకరిస్తూ బాంబే హైకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన తీర్పును సమర్థించిన సుప్రీం ధర్మాసనం.. ఈ కేసు విచారణను ఏడాది లోపల పూర్తి చేయాలని ట్రయల్ కోర్టును ఆదేశించింది. "మళ్లీ తిరిగి వస్తారన్న గ్యారంటీ లేదు. విచారణ తుది దశకు చేరుకుంది.

విచారణ కొనసాగుతున్న వాస్తవాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకొని.. ఈ దశలో మీ విజ్ఞప్తిని అనుమతించలేం. విచారణ వేగవంతం చేసి ఏడాదిలోగా పూర్తి చేయాలని ట్రయల్ కోర్టును ఆదేశిస్తున్నాం" అని సుప్రీం ధర్మాసనం వెల్లడించింది. ఇంద్రాణీ ముఖర్జీ విదేశాలకు వెళ్లేందుకు అనుమతిస్తూ జులై 19న ట్రయల్ కోర్టు అనుమతులిచ్చింది. స్పెయిన్, యూకే పర్యటనకు 10 రోజుల అనుమతి ఇచ్చింది. అయితే, సీబీఐ అప్పీలుతో బాంబే హైకోర్టు ఈ తీర్పును పక్కనపెట్టింది. హైకోర్టు తీర్పును సవాలు చేస్తూ ఇంద్రాణీ ముఖర్జీ సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. తాజాగా ఈ పిటిషన్ ను జస్టిస్ ఎంఎం సుందరేశ్, జస్టిస్ రాజేశ్ బిందాలతో కూడిన ధర్మాసనం విచారించింది. ఇదిలాఉంటే, 2012లో తన కుమార్తె షీనా బోరా హత్య కేసులో ఇంద్రాణీ ప్రధాన నిందితురాలిగా ఉన్నారు. ఈ కేసులో అరెస్టై 2015 నుంచి జైలులో ఉంటున్న ఆమెకు 2022లో సుప్రీంకోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. దేశం విడిచి వెళ్లరాదని, సాక్షులతో సంప్రదింపులు జరపరాదని షరతులు విధించింది. ఈ నేపథ్యంలో విదేశాలకు వెళ్లేందుకు అనుమతి ఇవ్వాలంటూ న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించినప్పటికీ ఇంద్రాణీకి చుక్కెదురయ్యింది.

కమల్ హాసన్‌కు రాజ్యసభ సీటు..?

కమల్ హాసన్ రాజ్యసభకు నామినేట్ కానున్నారా..? ప్రస్తుతం మీడియాలో ఇదే వార్త చక్కర్లు కొడుతోంది.

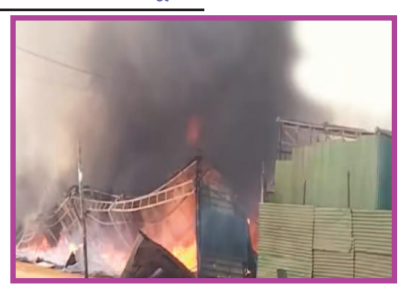
చెన్నై, ఫిబ్రవరి 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మక్కల్ నీది మయ్యం అధ్యక్షుడు, ప్రముఖ నటుడు కమల్ హాసన్ పార్లమెంట్లో అడుగుపెట్టనున్నట్లు తెలుస్తోంది. తమిళనాడులో అధికార పార్టీ డీఎంకే ఆయన్ను రాజ్యసభకు నామినేట్ చేయనుందంటూ స్థానిక మీడియాలో కథనాలు వెలువడ్డాయి. బుధవారం నటుడి నివాసానికి రాష్ట్రమంత్రి పీకే శేఖర్ బాబు వెళ్లడంతో ఈ వార్తలు మొదలయ్యాయి.



విజయవాడ సితార సెంటర్లో అగ్నిప్రమాదం

నగరంలోని సితార సెంటర్లో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన కాశ్మీర్ జలకన్య ఎగ్జిబిషన్లో భారీగా మంటలు ఎగసిపడుతున్నాయి.

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):నగరంలోని సితార సెంటర్లో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన కశ్మీర్ జలకన్య ఎగ్జిబిషన్లో భారీగా మంటలు ఎగసిపడుతున్నాయి. గ్యాస్ సిలిండర్ పేలడంతో ఈ ప్రమాదం జరిగి ఉంటుందని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. మూడు ఫైరింజన్లతో అగ్నిమాపక సిబ్బంది మంటలను అదుపులోకి తీసుకొచ్చారు.



మాఘ పూర్ణిమ వేళ పోటెత్తిన యాత్రికులు..

మహాకుంభ్‌ను వీడనున్న 10లక్షల మంది కల్పవాసీలు!

ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో ఆధ్యాత్మిక వేడుక మహా కుంభమేళా కన్నుల పండువగా కొనసాగుతోంది.

ప్రయాగ్‌రాజ్, ఫిబ్రవరి 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తరప్రదేశ్లోని ప్రయాగ్రాజ్లో ఆధ్యాత్మిక వేడుక మహా కుంభమేళా కన్నుల పండువగా కొనసాగుతోంది. దేశ, విదేశాల నుంచి ప్రతిరోజూ లక్షలాది మంది భక్తులు తరలివస్తున్నారు. కుంభమేళాలో మరో పుణ్య ఘట్టమైన మాఘ పూర్ణిమ వేళ బుధవారం మధ్యాహ్నం 12గంటల వరకే త్రివేణీ సంగమం, ఇతర ఘాట్ల వద్ద దాదాపు 1.60 కోట్ల మందికి పైగా భక్తులు పుణ్యస్నానాలు ఆచరించినట్లు ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వెల్లడించింది.

ఈరోజు మాఘ పూర్ణిమ వేళ భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉండటంతో మరింత కట్టుదిట్టమైన భద్రతను ఏర్పాటు చేసినట్లు కుంభ్ మేళా డీఐజీ వైభవ్ కృష్ణ తెలిపారు. ఈ మాఘ పూర్ణిమ స్నానంతో తమ నెల రోజుల కల్పవాసీ దీక్ష ముగించుకొని దాదాపు 10లక్షల మంది మహా కుంభమేళా నుంచి తిరుగు ప్రయాణం కానున్నారు. దీంతో వారంతా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని, పార్కింగ్ స్థలాలను మాత్రమే వినియోగించాలని అధికారులు కల్పవాసీలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. మరోవైపు, భక్తులపై హెలికాప్టర్ నుంచి పూల వర్షం కురిపించారు. లఖ్నవ్వూలోని తన అధికారిక నివాసం నుంచి సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ పరిస్థితిని సమీక్షిస్తున్నారు. వాఘ్రామ్లో సీఎంతో పాటు డీజీపీ ప్రశాంత్ కుమార్, హోంశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సంజయ్ ప్రసాద్, సీఎం కార్యాలయం అధికారులు ఉన్నారు. మాజీ క్రికెటర్ అనిల్ కుంబ్లే తన సతీమణితో కలిసి త్రివేణి సంగమం వద్ద పుణ్యస్నానం ఆచరించారు.

ప్రయాగ్రాజ్కు మంగళవారమే చేరుకున్నారు. సాధారణ యాత్రకుడిగా పడవపై సంగమం వద్దకు చేరుకొని పూజలు నిర్వహించారు. మరోవైపు, ఫిబ్రవరి 11వ తేదీ వరకు మొత్తంగా 46.25 కోట్ల మంది భక్తులు మహా కుంభ్కు విచ్చేసి పుణ్యస్నానాలు ఆచరించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

రాష్ట్ర వ్యాప్త నిరసనలకు

తెలంగాణ ఆటో డ్రైవర్ల ఐకాస పిలుపు

ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలని డిమాండ్ చేస్తూ.. తెలంగాణ ఆటో డ్రైవర్స్ ఐకాస ఆందోళనకు సిద్ధమవుతోంది.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలని డిమాండ్ చేస్తూ.. తెలంగాణ ఆటో డ్రైవర్స్ ఐకాస ఆందోళనకు సిద్ధమవుతోంది. ఈనెల 15న రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిరసనల కార్యక్రమాలతో పాటు 24న అన్ని రాజకీయ పార్టీలతో రాష్ట్ర స్థాయి సమావేశాలు ఏర్పాటు చేస్తామని ఐకాస కన్వీనర్ వెంకటేశం తెలిపారు. ఎన్నికల్లో ఆటో డ్రైవర్లకు అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చి.. అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విస్మరించిందన్నారు. సమస్యలపై సమ్మెకు పిలుపునిస్తే.. ఇంటికి పిలిపించి చర్చించిన రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ నాలుగు నెలలు గడుస్తున్నా పట్టించుకోక పోవడం దారుణమన్నారు. ఆటో కార్మికులకు నెలకు రూ.12వేలు ఇస్తామని ఇప్పటికీ ఆ పథకం అమలు చేయలేదన్నారు. మరో వైపు మహాలక్ష్మి పథకంతో ఆటో డ్రైవర్లు రోడ్డున పడ్డారన్నారు. బడ్జెట్ సమయంలో ఆటో కార్మికులకు ప్రత్యేక కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసి రూ.10వేల కోట్లు విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

జబల్‌పుర్ ప్రమాద ఘటన..

గాంధీ ఆస్పత్రికి మృతదేహాలు

మధ్యప్రదేశ్లోని జబల్‌పుర్‌లో జరిగిన ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన హైదరాబాద్ వాసుల మృతదేహాలను గాంధీ ఆస్పత్రికి తీసుకొచ్చారు.

సికింద్రాబాద్, ఫిబ్రవరి 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రయాగ్ రాజ్లోని కుంభమేళా నుంచి తిరిగొస్తుండగా మధ్యప్రదేశ్లో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో హైదరాబాద్కు చెందిన ఏడుగురు యాత్రికులు దుర్మరణం చెందిన విషయం తెలిసిందే. వీరి మృతదేహాలను రెండు అంబులెన్సుల్లో జబల్పుర్ నుంచి సికింద్రాబాద్ గాంధీ ఆస్పత్రికి తీసుకొచ్చారు. పోలీసులు, డీఎంహెచ్వో, రెవెన్యూ అధికారుల సమక్షంలో మృతదేహాలను కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. మల్లారెడ్డి, సంతోష్, శశికాంత్, రవి, రాజు మృతదేహాలను గాంధీ ఆస్పత్రికి నాచారం నుంచి వచ్చిన వారి కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించగా.. బ్యాంక్ మేనేజర్ టీవీ ప్రసాద్ మృతదేహాన్ని తార్నాకలోని గోకుల్నగర్లో ఉండే ఆయన కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. మృతుల కుటుంబాలను ఆదుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని బాధిత కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు.

మిథున్ రెడ్డి కుటుంబంపై ఫిర్యాదుల వెల్లువ: ఎంపీ కలిశెట్టి

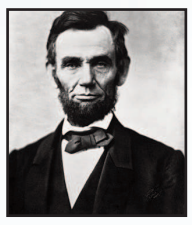
కోటి మందికి పైగా తెదేపా సభ్యత్వం తీసుకున్నారని ఆ పార్టీ విజయనగరం ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు అన్నారు.

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 12, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కోటి మందికిపైగా తెదేపా సభ్యత్వం తీసుకున్నారని ఆ పార్టీ విజయనగరం ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు అన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాలతోపాటు అండమాన్ నికోబార్లోనూ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం జరుగుతోందన్నారు. మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆధ్వర్యంలో కోటి సభ్యత్వాలు పూర్తి చేసుకోవడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం కేంద్రమంత్రులతో చర్చిస్తూ రాష్ట్రాభివృద్ధికి లోకేశ్ కృషి చేస్తున్నారని చెప్పారు. "చిత్తూరు సహా పలు జిల్లాల్లో మిథున్రెడ్డి కుటుంబం అక్రమాలు చేసిందని ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయి. మంగళగిరి పార్టీ కార్యాలయానికి వందల మంది వచ్చి ఫిర్యాదులు చేస్తున్నారు. మీ తప్పులను వేలెత్తి చూపిన పత్రికలపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారు"అని ఎంపీ అప్పలనాయుడు ధ్వజఎత్తారు.

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

- **1809:** మాజీ అమెరికా అధ్యక్షుడు అబ్రహం లింకన్ జననం (మ.1865).
- **1809:** జీవ పరిణామ క్రమ సిద్ధాంత, ప్రకృతివరణ సిద్ధాంతాలను అందించిన ఛార్లెస్ డార్విన్ జననం (మ.1882).
- **1878:** స్కాట్లండు కు చెందిన క్రైస్తవ మిషనరీ అలెక్సాండర్ డఫ్ మరణం (జ.1806).
- **1942:** భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకుడు సి.హెచ్.విద్యాసాగర్ రావు జననం.
- **1962:** తెలుగు సినిమా నటుడు జగపతి బాబు జననం.(చిత్రంలో)
- **1962:** తెలుగు సినిమా నటనాయకుడు ఆశిష్ విద్యార్థి జననం.
- **1968:** తెలుగు రంగస్థల, సినిమా నటుడు, గాయకుడు, నాటక ప్రయోక్త పువ్వుల సూరిబాబు మరణం (జ.1915).
- **1976:** భారతదేశానికి చెందిన ఒక రాజకీయ నాయకుడు అశోక్ తన్వర్ జననం.


థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్

పానుగంటి లక్ష్మీ నరసింహారావు

తరిమెల నాగిరెడ్డి

సహాయ నిరాకరణోద్యమం

జమ్నాలాల్ బజాజ్

దీనదయాళ్ ఉపాధ్యాయ

జెన్నిఫర్ అనిస్టన్

ఘంటసాల వెంకటేశ్వరరావు

ఆయన గ్లామర్ మాకెవ్వరికీ రాలేదు:చిరంజీవి

'బ్రహ్మా ఆనందం' ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌కు చిరంజీవి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు.

ఈసందర్భంగా తన కుటుంబం గురించి పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు.

ప్రముఖ హాస్యనటుడు బ్రహ్మానందం.. ఆయన కుమారుడు రాజా గౌతమ్ తాత- మనవళ్లుగా నటించిన చిత్రం 'బ్రహ్మా ఆనందం'. ప్రియ వడ్లమాని, ఐశ్వర్య హెూలక్కల్, వెన్నెల కిశోర్ తదితరులు ముఖ్యపాత్రలు పోషించారు. ఫిబ్రవరి 14న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి హాజరై సందడి చేశారు. తాత-మనవడి నేపథ్యంలో ఈ చిత్రం తెరకెక్కడంతో ఈ ఈవెంట్లో బ్రహ్మానందం, చిరంజీవి వారి తల్లిదండ్రులు, తాతయ్యల గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. "మా తాతయ్య పేరు రాధాకృష్ణ నాయుడు. ఆయన చాలా దానధర్మాలు చేసేవారు. ఆ మంచి బుద్ధి నాకు కొంచెం వచ్చింది. ఇక రామ్ చరణ్ తాతయ్య అంటే మా నాన్న విషయానికొస్తే చాలా అందగాడు. ఆయన గ్లామర్ మాకెవ్వరికీ రాలేదు. ఆయన మా హీరో. అలాగే క్లీంకార తాతయ్య (చిరంజీవి) గురించి చెప్పాలంటే.. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు నాకు మనవరాళ్లతో ఉన్నట్లు ఉండదు. ఏదో లేడీస్ హాస్టల్ వార్డెన్గా ఉంటుంది. చుట్టూ ఆడపిల్లలే. అందుకే అబ్బాయిని కనమని చరణ్ను అడుగుతుంటాను. మన వారసత్వం కొనసాగాలని అంటుంటా" అని సరదాగా చెప్పారు. ఇక ఈ ఈవెంట్లో బ్రహ్మానందం కూడా తన తల్లిదండ్రుల గురించి చెప్పారు. "మా అమ్మానాన్నల గురించి చెప్పడం అంటే దేవుడి గురించి చెప్పడమే. నా తల్లిదండ్రులు చాలా గొప్పవారు. ఒకవైపు పేదరికం.. మరోవైపు పెద్దరికాన్ని పంచుకొని జీవించారు. వాళ్లు నా తల్లిదండ్రులని చెప్పడానికి చాలా గర్వపడుతుంటా. మా నాన్న నాకు ఒక మాట చెబుతుండేవారు.. 'ఒక మనిషి 18 రోజులు భోజనం చేయకపోతే చనిపోతాడు. 17 రోజుల వరకు ఎవరి దగ్గర చేయి చాచొద్దు. 18వ రోజు తప్పదు అనుకుంటే ఎవరినైనా సాయం అడుగు' అని చెప్పేవారు. నేను ఇప్పటికీ అదే అనుసరిస్తాను. నా జీవితంలో అప్పు ఎరుగను" అని చెప్పారు.

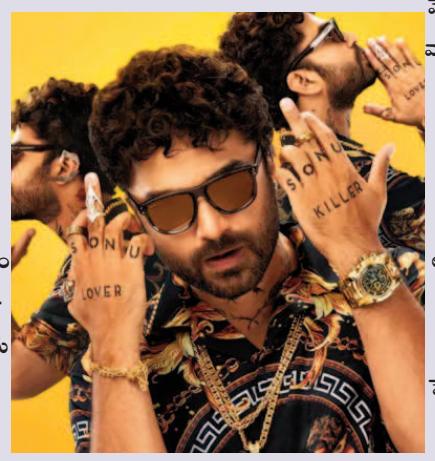
అస్సలు ఊహించలేదు: 'దబిడి దిబిడి' కాంట్రవర్సీపై ఊర్వశీ రౌతేలా

'దబిడి దిబిడి' పాట కాంట్రవర్సీపై నటి ఊర్వశీ రౌతేలా స్పందించారు.

'దాకు మహారాజ్'లో అగ్ర కథానాయకుడు నందమూరి బాలకృష్ణతో కలిసి నటించారు బాలీవుడ్ నటి ఊర్వశీ రౌతేలా. ఇందులో బాలయ్యతో కలిసి ఆమె 'దబిడి దిబిడి' పాటకు డ్యాన్స్ చేశారు. ఈ పాట విడుదలైన సమయంలో కొరియోగ్రఫీపై వచ్చిన కాంట్రవర్సీ గురించి తాజాగా ఊర్వశీ రౌతేలా స్పందించారు. ప్రేక్షకుల నుంచి ఈవిధమైన స్పందన తాను అస్సలు ఊహించలేదని అన్నారు. ఆ పాట, అందులోని స్టెప్పులను ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారనుకున్నానని ఆమె చెప్పారు. కానీ, ఈవిధంగా మాట్లాడతారని తాను అస్సలు అనుకోలేదని తెలిపారు. నాలుగుసార్లు ఆయనతో కలిసి వర్క్ చేశాను. ఆయన స్టెప్పులు చెప్పినప్పుడు నాకు ఏమాత్రం విభిన్నంగా లేదా అభ్యంతరకరంగా అనిపించలేదు. సాధారణమైన స్టెప్పులు మాదిరిగానే భావించా. కానీ, పాట విడుదలయ్యాక సోషల్మీడియాలో వచ్చిన విమర్శలు చూసి షాకయ్యా. కొరియోగ్రఫీని ప్రేక్షకులు తప్పుపట్టడానికి కారణం ఏమిటో అంచనా వేయడానికి కూడా సమయం లేకపోయింది. అంతా సడెన్ గా జరిగిపోయింది. రిహార్సల్స్ చేస్తున్నప్పుడు ఇలాంటి విమర్శలు వస్తాయని మేము అస్సలు ఊహించలేదు. రిహార్సల్స్ క్లిప్స్ విడుదల చేసినప్పుడు ఎలాంటి విమర్శలు రాలేదు" అని ఊర్వశీ రౌతేలా తెలిపారు. ఏదేమైనా సోషల్మీడియా వేదికగా కొంతమంది కావాలని చేసే వ్యాఖ్యలను తాను పట్టించుకోనని అన్నారు. వివరణాత్మక విమర్శలను తాను స్వాగతిస్తానని చెప్పారు. బాలకృష్ణ హీరోగా బాబీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రమే 'దాకు మహారాజ్. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 12న ఇది విడుదలైంది. ప్రజ్ఞా జైస్వాల్, శ్రద్ధా శ్రీనాథ్, బాబీ దేవోల్ కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఊర్వశీ రౌతేలా అతిథి పాత్ర పోషించారు. తమన్ స్వరాలు అందించారు. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై ఇది నిర్మితమైంది. సుమారు రూ.100 కోట్లకు పైగా ఇది వసూలు చేసినట్లు అంచనా.

ప్రతిసారీ తగ్గను.. నన్ను, నా సినిమాను రాజకీయాల్లోకి లాగొద్దు: విష్వక్ సేన్ పోస్ట్

తనను, తన సినిమాను రాజకీయాల్లోకి లాగొద్దని హీరో విష్వక్ సేన్ పోస్ట్ పెట్టారు.



'లైలా' ప్రీరిలీజ్ చేసిన రాజకీయ నీయాంశమైన దీనిపై విష్వక్ సేన్, గారపాటి ఇప్పటికే అయినా 'లైలా'కు వేదికగా పోస్టు మాత్రం దీనిపై విశ్వక్సేన్ మ-తనను, తన సినిమాను లాగొద్దంటూ పోస్ట్ కానున్న ఈ సినిమా వేడుకలో నటుడు పృథ్వీ వ్యాఖ్యలు నెట్టింట చర్చ-విషయం తెలిసిందే. చిత్ర నిర్మాత సాహు క్షమాపణలు చెప్పారు. వ్యతిరేకంగా ఎక్స్ ఆగడం లేదు. తాజాగా రోసారి స్పందించారు. రాజకీయాల్లోకి పెట్టారు. నేడు విడుదల పాట పోస్టర్లను విష్వక్ సేన్ షేర్ చేశారు. "నా సినిమాకు సంబంధించిన ప్రతి పోస్టర్.. నా సినిమాకు సంబంధించింది మాత్రమే. సినిమాల పోస్టర్స్, పోస్టను షేర్ చేసే ప్రతిసారీ రెండుసార్లు ఆలోచించలేను. ఈ ఫొటోలో ఉంది సోనూ మోడల్.. ఫిబ్రవరి 14న మీ ముందుకు వస్తున్నాడు" అని అన్నారు. ఇక ఎక్స్లో ట్రెండ్ అవుతోన్న బాప్కాట్ లైలా హ్యాష్ట్యాగ్ గురించి మాట్లాడుతూ.. " నేను ప్రతిసారీ తగ్గను. ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్లో జరిగిన దానికి నిన్న మనస్ఫూర్తిగా క్షమాపణలు చెప్పాను. అతిగా ఆలోచించొద్దు. ప్రశాంతంగా ఉండండి. మళ్లీ చెబుతున్నాను.. నేను నటుడిని మాత్రమే. నన్ను, నా సినిమాను రాజకీయాల్లోకి లాగొద్దు" అని విష్వక్సేన్ చెప్పారు.మరోసారి ఆర్టీసీ బస్సులో ప్రదర్శన విష్వక్సేన్ హీరోగా దర్శకుడు రామ్నారాయణ్ తెరకెక్కించిన చిత్రమే 'లైలా'. ఆకాంక్ష శర్మ హీరోయిన్. ఫిబ్రవరి 14న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈసందర్భంగా ఇటీవల నిర్వహించిన ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్లో.. తన పాత్రకు సంబంధించిన చిత్రీకరణ విశేషాలు చెబుతూ 150 మేకల్లో చివరకు 11 మిగిలాయని నటుడు పృథ్వీరాజ్ చెప్పడం రాజకీయంగా చర్చనీయాంశమైంది. ఈ సినిమాని బాయ్కాట్ చేయాలంటూ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ మొదలైంది. ఈ హ్యాష్ట్యాగ్ ఇప్పటివరకూ లక్షా 50వేలకు పైగా పోస్టులు షేర్ అయ్యాయి.

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి కొత్త కెప్టెన్.. ఐదు మార్పులతో ఆస్ట్రేలియా స్క్వాడ్

అత్యధికంగా ఐదు మార్పులతో ఆస్ట్రేలియా తమ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ స్క్వాడ్ను ప్రకటించింది.

కెప్టెన్నూ మార్చాల్సిన పరిస్థితి ఎదురుకావడం గమనార్హం.

వన్డే ప్రపంచకప్ విజేత ఆస్ట్రేలియా పరిస్థితి ఏంటో అర్థం కావడం లేదు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ముంగిట ఆ జట్టుకు గాయాలతో పాటు అనివార్య కారణాలు ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి. ఏకంగా ఐదు మార్పులతో ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ కోసం స్క్వాడ్ను ప్రకటించాల్సి వచ్చింది. స్టీవ్ స్మిత్ సారథ్యంలో ఆస్ట్రేలియా బరిలోకి దిగనుంది. రెగ్యులర్ కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్, పేసర్ జోష్ హేజిల్వుడ్, ఆల్రౌండర్ మిచెల్ మార్ష్ గాయాలతో వైదొలిగారు. తొలుత జట్టులో స్థానం దక్కించుకున్న మార్కస్ స్టాయినిస్ వన్డేలకు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. మళ్లీ షాక్ ఇస్తూ మిచెల్ స్టార్క్ కూడా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ నుంచి పక్కకు వైదొలిగాడు. శ్రీలంకతో రెండు వన్డేల సిరీసూ అందుబాటులో ఉండటం లేదని స్టార్క్ వెల్లడించాడు. అతడు ఎందుకు ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకున్నాడనేది తెలియరావడం లేదు. స్టార్క్ నిర్ణయాన్ని గౌరవిస్తామని చెబుతూ ఐదు మార్పులతో ఆసీస్ జట్టును మేనేజ్మెంట్ ప్రకటించింది. "మిచెల్ స్టార్క్ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకున్నాం. అతడి నిర్ణయాన్ని గౌరవిస్తాం. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ పట్ల చూపించే అతడి నిబద్ధత అద్భుతం. ఆస్ట్రేలియాను ఎన్నో మ్యాచుల్లో గెలిపించాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో అతడు లేకపోవడం మాకు నష్టమే. కానీ, టోర్నీలో నిరూపించుకోవడానికి మరొక పేసర్కు ఇదొక మంచి అవకాశం" అని చీఫ్ సెలక్టర్ జార్జ్ బెయిలీ వెల్లడించారు.

ఆసీస్ స్క్వాడ్

స్టీవ్ స్మిత్ (కెప్టెన్), సీన్ అబాట్, అలెక్స్ కేరీ, బెన్ ద్వారిషూస్, నాథన్ ఎల్లిస్, జేక్ ఫ్రేజర్ మెక్గుర్క్, ఆరోన్ హార్డీ, ట్రావిస్ హెడ్, జోష్ ఇంగ్లిస్, స్పెన్సర్ జాన్సన్, మార్నస్ లబుషేన్, గ్లెన్ మాక్స్వెల్, తన్వీర్ సంఘా, మాథ్యూ షార్ట్, ఆడమ్ జంపా. ట్రావెల్ రిజర్వ్: కూపర్ కొన్నోల్లీ

ఒంట్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించి బరువు తగ్గించే బొప్పాయి గింజలు, అయితే ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసా?

ఆరోగ్యం

బొపా-ాయి పండులోనే కాదు వాటి గింజల్లోనూ కూడా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. బొప్పాయి గింజల్ని తీసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఆ ప్రయోజనాలేంటి, వాటిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

బొప్పాయి పండు ప్రతి సీజన్‌లో దొరుకుతూ ఉంటుంది. దీన్ని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. బొప్పాయి సలాడ్, బొప్పాయి జ్యూస్ ఇలా ఈ పండుని తీసుకుంటారు. దీని రుచి చాలా తియ్యగా ఉంటుంది. బొప్పాయి పండులో ఉన్న పోషకాలు మరే ఫ్రూట్‌లో కూడా లేవంటారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కుదిరినప్పుడల్లా బొప్పాయి పండుని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. బొప్పాయి పండును గుజ్జుగా చేసి చిన్న పిల్లలకు తినిపిస్తే చాలా మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. యుక్తవ-యసు ఉన్నవారు దోరగా ఉన్న పండుని తింటే మంచిది. ఇక, బొప్పాయి పండులోనే కాదు వాటి గింజల్లోనూ కూడా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. బొప్పాయి గింజల్ని తీసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఆ ప్రయోజనాలేంటి, వాటిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

బొప్పాయితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

బొప్పాయి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్రధానంగా బొప్పాయి పండు జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మంచిదని భావిస్తారు. ఫోలిక్ యాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ వంటి ఎన్నో ముఖ్యమైన పోషకాలు ఈ పండులో ఉన్నాయి. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెంచుతుంది. దోరగా ఉన్న బొప్పాయి పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరు-స్తుంది. దంతాల ఆరోగ్యానికి కూడా బొప్పాయి బెస్ట్ ఆప్షన్. ఇక, బొప్పాయి గింజల్లో కూడా అనేక పోషకాలు ఉంటాయి.

బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే పోషకాలు

ఈ విత్తనాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, జింక్, భాస్వరం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా బొప్పాయి గింజల్లో ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. బొప్పాయి గింజల్లో కార్పైన్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. బొప్పాయి గింజల్ని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

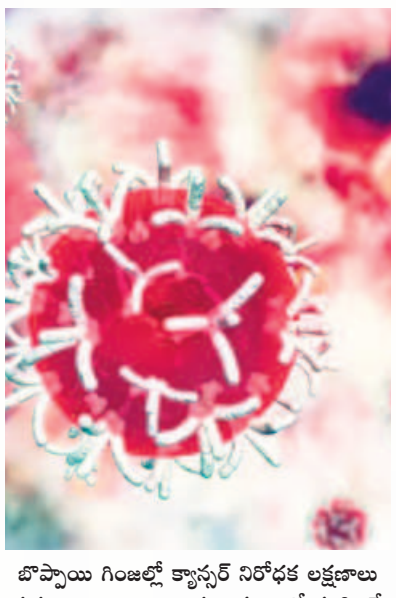
చెడు కొలెస్ట్రాల్‌కి చెక్

మన శరీరంలో చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) ఎక్కువైతేనే ప్రమాదం. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే.. గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, గుండెపోటు, హైపర్‌టెన్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించుకోవాలి. బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే ఫైబర్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. అంతేకాకుండా ఈ గింజల్లో ఒలీక్ ఆమ్లం, మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు ఆమ్లాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి.

గట్ హెల్త్

బొప్పాయి గింజల్లో కార్పైన్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ మలవిసర్జన ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. మలబద్ధక సమస్యతో బాధపడేవారికి ఈ గింజలు బెస్ట్ ఆప్షన్. ఈ చిన్న విత్తనాలలో పపైన్, కైమోపాపైన్ వంటి ఎంజైమ్‌లు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. గ్యాస్, ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి లక్షణాల్ని బొప్పాయి గింజలు తగ్గిస్తాయి.

క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు



బొప్పాయి గింజల్లో క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ విత్తనాలలో కనిపించే ఐసోథియోసైనేట్స్ వంటి సమ్మేళనాలు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. దీంతో, క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించడంలో బొప్పాయి గింజలు సాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పవర్ కూడా పెరుగుతుంది. బొప్పాయి గింజల్లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

చర్మ, జుట్టు సంరక్షణ

బొప్పాయి గింజల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. ఈ గింజలు జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహా-యపడతాయి. చర్మం, జుట్టు సంరక్షణ కోసం బొప్పాయి గింజల సారం లేదా నూనెను ఉపయోగించవచ్చు.

బొప్పాయి గింజల్ని ఎలా తీసుకోవాలంటే

పండిన బొప్పాయి నుంచి గింజలను తీసి శుభ్రంగా కడగాలి. ఆ తర్వాత వీటిని ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. లేదా స్మూతీస్, పాలలో కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ గింజల్ని ఎండబెట్టి నేరుగా కూడా తినవచ్చు. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి గింజల పొడిని గ్లాసు నీటిలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇలా తీసుకోవడం శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి.

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.