ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 218 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
శుక్రవారం 14 మార్చి 2025
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

రబీ పంటలకు సాగు నీరు ప్రశ్నార్థకమే ?

ఈ నెల ఆఖరి వరకు సాగునీరు అందించాలి

- జలాశయాల్లో తగ్గుతున్న నీటి నిల్వలు
- ఈ వేసవిలో ఉమ్మడి జిల్లాల ప్రజల దాహార్తి తీరేనా

మార్చి 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉమ్మడి కర్నూలు నంద్యాల జిల్లా రైతులు వివిధ జలాశ యాల కింద రబి పంటలు సాగు చేస్తున్నారు. ఈ సారి నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు సక్రమంగా సాగునీరు అందిస్తారా లేదా అని ఎదురు చూస్తున్నారు. ప్రస్తుతం జలాశయాల్లో నీటి నిలవలు తగ్గుతున్నాయి. దీంతో ఈసారి రబీ పంటకు నీరు అందుతుందా లేదా అని అధికారులే స్పష్టం చేస్తున్నారు. మరో వైపు రైతులు అర్థం కాని పరిస్థితుల్లో కొట్టు మిట్టాడు తున్నారు. ఆరు గాలం కష్టపడి పండించే పంటలకు సక్రమంగా సాగునీరు ఆశించిన రీతిలో అందిస్తే పంట చేతికి వస్తుంది. లేకుంటే రైతులు రోడ్డున పడతారు. సాగునీటితో పాటు ఉమ్మడి జిల్లా ప్రజలకు త్రాగు నీరు కూడా అందించాల్సి ఉంది. కర్నూలు జిల్లా పరిధి లోని రిజర్వాయర్‌లలో 5.512 టీఎంసీ నీరు మాత్రమే నిలువ ఉ ంది. నంద్యాల జిల్లాలో 17.54 టీఎంల నీరు నిల్వ ఉంది. రైతులు సాగునీటి పైన ఆశలు పెట్టుకున్నారు. ఆశలను అడి ఆశలు చేయకుండా అవసరం ఉంది. గతేడాదితో పోలిస్తే ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాలోని జలాశయాల్లో నీటి నిల్వలు కొంతమేర ఆశాజనకంగా ఉన్నాయి. ఈ ఏడాది ఎండల తీవ్రత ఎక్కువ ఉంది. రబీ పంటలకు ఈ నెలాఖరు వరకు అధికారులు సాగునీరు ఇవ్వాల్సి ఉంది. అంతర్ రాష్ట్ర జలాశయాలైన శ్రీశైలం, తుంగభద్ర మినహాయిస్తే కర్నూలు జిల్లాలో ఐదు రిజర్వాయర్లలో 5.152 టీఎంసీలు, నంద్యాల జిల్లాలో ఆరు జలాశయాలో 17.54 టీఎంసీల మాత్రమే నీరు నిలువ ఉంది. వివిధ కాలువల కింద వేసుకున్న రబీ పంటలు చేతికి రావాలంటే నెలాఖరు వరకు సాగునీరు ఇవ్వాల్సి ఉంది. ఉన్న నీటిని పొదుపుగా వాడుకోవడమే కాకుండా నీటి వృధా అరికడితే వేసవి నీటిఎద్దడి తలెత్తకుండా ప్రజల దాహం తీర్చవచ్చని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రస్తుతం తాగునీరు, సాగునీరు రైతులకు ప్రజలకు అవసరమే. అధికారులకు తీసుకుని జాగ్రత్తల పైన రైతుల భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంది.

రిజర్వాయర్ల కింద 3.36 లక్షల ఎకరాల్లో రబీ సాగు

ఉమ్మడి కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లా రైతులు రబి పంటపై ఆశలు పెట్టుకున్నారు. బ్యాంకులో తీసుకున్న రుణాల తో పాటు బయట వడ్డీ దారుల వద్దకు కూడా అధిక వడ్డీలకు డబ్బులు తీసుకోవచ్చి సాగు నీటి జలాశయాలు అయిన కేసీ కెనాల్, టీబీపీ ఎల్లెల్సీ, గాజులదిన్నె ప్రాజెక్టు, ఎస్సార్బీసీ, ఎన్టీఆర్ తెలుగుగంగ కాలువ పరిధిలో దాదాపుగా 3.36 లక్షల ఎకరాల్లో రబీ ఆయకట్టు రైతులు సాగు చేస్తున్నారు. ఇక పోతే హంద్రీ నీవా కాలువ కింద రైతులు మరో 17 వేలు ఎకరాలు సాగు చేశారు. ప్రస్తుతం రబీ పంటలు చేతికి రావాలంటే ఈ నెలాఖరు వరకు సాగు నీరు ఇవ్వాలని రైతులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కర్నూలు జిల్లాల్లో గాజులదిన్నె, సుంకేసుల, కృష్ణగిరి, పత్తికొండ, పులికనుమ జలాశ యాల్లో 5.152 టీఎంసీలు, నంద్యాల జిల్లాలో వెలుగోడు, గోరుకల్లు, అవుకు, జుర్రేరు, వరద రాజుస్వామి గుడి, అలగనూరు జలాశయాల్లో 17.54 టీఎంసీలు నీటి నిల్వలు ఉన్నాయి. ఈ ఏడాది మే వరకు ఎండల తీవ్రత సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉంటుందని వాతావరణ శాఖ ఇప్పటికే హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. గతేడాదితో పోలిస్తే నీటి నిల్వలు ఆశాజనకంగా ఉండడంతో వేసవి నీటి ఎద్దడి నుంచి గట్టెక్కే అవకాశం ఉన్నా నీటి వృధా ను అరికట్టడంతో పాటు నీటి పొదుపు పాటించకపోతే ఇబ్బందులు తప్పవని సాగునీటి

నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇప్పటి నుంచి నీటి వినియోగంపై పక్కా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని పలువురు సూచిస్తున్నారు. లేకుంటే ఇబ్బందులు తప్పని చెబుతున్నారు.

కృష్ణా నది యాజమాన్యబోర్డు అనుమతి అవసరం

తెలుగు రాష్ట్రాల తాగునీరు సాగు నీటికి ప్రధాన ఆధారమైన శ్రీశైలం జలాశయంలో ప్రస్తుతం 74.15 టీఎంసీలు నీరు నిల్వ ఉంది. ఈ నీటిని వినియోగిం చుకోవాలంటే కృష్ణా నదీయా-జమాన్య బోర్డు (కేఆర్ఎంబీ) ఆమోదం ఉ ండాలి. గరిష్ఠ నీటి మట్టం 885 అడుగులు, పూర్తి స్థాయి సామర్థ్యం 215.8 టీఎంసీలకు గాను.. 847.20 అడుగుల్లో 74.15 టీఎంసీల నీటి నిల్వ ఉంది. ఇటీవల జరిగిన కేఆర్ఎంబీ సమావేశంలో శ్రీశైలం నుంచి ఏపీ నీటి వినియోగం అపేయాలని సూచించడంతో ప్రస్తుతం మాల్యాల పంప్‌హౌస్ నుంచి కేసీ కాలువకు 675 క్యూసెక్కులు, హంద్రీనీవా కాలువకు 674 క్యూసెక్కులు మాత్రమే తీసుకుంటున్నారు. ఏ క్షణమైనా ఎత్తిపోతలు ఆపేయవచ్చని అంటున్నారు. అదే జరిగితే సాగులో ఉన్న పంటల దిగుబడి ప్రశ్నార్థకంగా మారుతుంది. కేసీ కింద 92 వేల ఎకరాలు సాగులో ఉంది. ఎస్సార్బీసీ పరిధిలో 98 వేల ఎకరాలు, తెలుగుగంగ కాలువ పరిధిలో 1.14 లక్షల ఎకరాల్లో వివిధ పంటలు సాగులో ఉన్నాయని ఇంజనీర్లే అంటున్నారు. గోరుకల్లు, వెలుగోడు, అవుకు జలాశయాల్లో 17.281 టీఎంసీలు నీటి నిల్వలు ఉన్నాయి. పక్కా ప్రణాళికతో వినియోగిస్తే వేసవిలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవని అంటున్నారు.

తుంగభద్రలో జలాశయంలో ఆశా జనకంగా నీటి నిల్వలు

రాయలసీమకు జీవనాధారమైన తుంగభద్ర జలాశయంలో ప్రస్తుతం ఆశాజనకంగా నీటి నిల్వలు ఉన్నాయి. గరిష్ఠ నీటి మట్టం 1633 అడుగులు, పూర్తి స్థాయి సామర్థ్యం 105.78 టీఎంసీలుగాను 1606.14 అడుగుల వద్ద 30.57 టీఎంసీలు నిల్వ ఉంది. ఈ ఏడాది 198 టీఎంసీలకు లెక్క గట్టి కేసీ నీటి వాటా 10 టీఎంసీలకు గాను 9.34 టీఎంసీలు కేటాయించారు. అందు లో 3.50 టీఎంసీలు హెచ్చెల్సీ కాలువ ద్వారా అనంతపురం జిల్లాకు మళ్లించారు. ఇప్పటికే 4.23 టీఎంసీలు కేసీసీ వాటాగా వాడుకు న్నారు. మిగిలిన 1.61 టీఎంసీలు విడుదల చేయాలని ఇండెంట్ ఇచ్చారు. తుంగభద్ర దిగువ కాలువ (ఎల్లెల్సీ) నీటి వాటా 24 టీఎంసీలు కాగా 2024-25 నీటి సంవత్సరంలో 22.53 టీఎంసీలు కేటాయించారు. ఇప్పటికే 17.53 టీఎంసీలు వినియోగించుకోగా.. 5 టీఎంసీలు మిగులు వాటా ఉందని ఇంజనీర్లు తెలిపారు. సాగులో ఉన్న 45 వేల ఎకరాలకు 4 టీఎంసీలు ఇచ్చినా వేసవి తాగునీటి అవసరాలకు ఒక టీఎంసీ నీరు ఉంటుందని అంటున్నారు. సుంకేసులలో ప్రస్తుతం 0.881 టీఎంసీలు ఉ ందని, తుంగభద్ర డ్యాం నుంచి 153 క్యూసెక్కులు ఇన్‌ఫ్లో ఉందని ఇంజనీర్లు తెలిపారు. మార్చి 31 నాటికి కనిష్ఠంగా 0.60 టీఎంసీలు నిల్వ ఉంచినా

బీడీపి జలాశయం పైన ఆధారం

కర్నూలు నగరం సహా వివిధ గ్రామాలు, నంద్యాల జిల్లాలో డోన్ పట్టణాలకు వేసవిలో ప్రజల దాహం తీర్చే గాజులదిన్నె జలాశయం గత ఏడాది అడుగంటిపోయింది. ఈ ఏడాది టీడీపీ కూటమి ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా యంత్రాంగం, ఇంజనీర్లు ముందస్తు ప్రణాళికతో హంద్రీనీవా కాలువ, టీబీపీ ఎల్లెల్సీ నుంచి నీటిని తీసుకొని గాజులదిన్నె ప్రా-జెక్టులో నిల్వ చేశారు. జలాశయం గరిష్ఠ నీటి మట్టం 377 మీటర్లు, పూర్తిస్థాయి సామర్థ్యం 4.5 టీఎంసీలకు కాగా.. 374.89 మీటర్లలో 2.57 టీఎంసీలు నిల్వ ఉన్నాయి. అందులో లైవ్ కెపాసిటీ 1.92 టీఎంసీలు. కుడి ఎడుమ కాలువల కింద 12,300 ఎకరాల ఆయకట్టు సాగులో ఉంది. ఈ పంటలు చేతికి రావాలంటే 0.90 టీఎంసీలు అవసరమని ఇంజనీర్లు అంచనా వేస్తున్నారు. మిగిలిని ఒక టీఎంసీ నీటితో వేసవిలో పుష్కలంగా తాగునీరు ఇవ్వవచ్చని ఇంజనీర్లు పేర్కొంటున్నారు. అయితే నీళ్లు ఉ న్నాయి కదా అని విచ్చలవి డిగా వాడేస్తే ఇబ్బందులు తప్పవంటున్నారు. హంద్రీనీవా పరిధిలో కృష్ణగిరి రిజర్వాయర్‌లో 0.161 టీఎంసీలు, పత్తికొండ జలాశ యంలో 0.75 టీఎంసీలు నిల్వ ఉన్నాయి. పులికనుమ జలాశయంలో 0.79 టీఎంసీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. నీటిని పొదుపుగా వాడు కోవాల్సిన

కర్నూలు నగర ప్రజలకు వేసవి నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా తాగునీరు ఇవ్వవచ్చని ఇంజనీర్లు తెలిపారు. ఈ రబీలో రైతాం గానికి సక్రమంగా సాగునీరు అందిస్తే వారి జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన వారు అవుతారని ప్రజలు భావిస్తున్నారు. అధికారులు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటారో వేచి చూడాల్సి ఉంది.

పి.నజీర్ అహమ్మద్
కర్నూలు బ్యూరో

మంగళగిరివాసులకు జీవితాంతం గుర్తుండి పోయేలా అభివృద్ధి:మంత్రి నారా లోకేశ్

ఎన్నికల్లో భారీ మెజారిటీతో తనను గెలిపించిన మంగళగిరి వాసులకు జీవితాంతం గుర్తుండిపోయేలా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను రానున్న వంద రోజుల్లో ప్రారంభిస్తున్నట్లు మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు.

అమరావతి, మార్చి 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఎన్నికల్లో భారీ మెజారిటీతో తనను గెలిపించిన మంగళగిరి వాసులకు జీవితాంతం గుర్తుండిపోయేలా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను రానున్న వంద రోజుల్లో ప్రారంభిస్తున్నట్లు మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. భూగర్భ డ్రైనేజీ, నడుమూరు ఫ్లైఓవర్ పనులు, పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు ఇచ్చే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టబోతున్నామని చెప్పారు. ఎర్రబాలెంలో జైనుల ఆధ్వర్యంలో నిర్మించిన భగవాన్ మహవీర్ గోశాలను కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్తో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. హోలీ సందర్భంగా చిన్నారులకు లోకేశ్ రంగులు పూశారు. అనంతరం రమేశ్ జైన్ ఆధ్వర్యంలో నారా లోకేశ్, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ను మార్వాడీలు ఘనంగా సన్మానించారు.

జనసంద్రమైన పిఠాపురం.. కాసేపట్లో 'జయకేతనం' సభ

జనసేన పార్టీ 12వ ఆవిర్భావ సభ కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురం మండలంలోని చిత్రాడలో మరి కాసేపట్లో ప్రారంభం కానుంది.

పిఠాపురం, మార్చి 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జనసేన పార్టీ 12వ ఆవిర్భావ సభ కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురం మండలంలోని చిత్రాడలో మరి కాసేపట్లో ప్రారంభం కానుంది. తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు దేశ, విదేశాల నుంచి జనసైనికులు తరలిరావడంతో పిఠాపురం జనసంద్రంగా మారింది. జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్కల్యాణ్ ఎమ్మెల్యేగా నెగ్గిన పిఠాపురం నియోజకవర్గం సభకు ఆతిథ్యం ఇస్తుండడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. పోటీ చేసిన అన్ని స్థానాల్లో గెలుపొందినందున 'జయకేతనం' పేరుతో సభ నిర్వహిస్తున్నారు. స్వాగత మార్గాలను కొబ్బరి ఆకులు, ఫ్లెక్సీలు, జెండాలతో అలంకరించారు. వివిధ నియోజకవర్గాల నుంచి జనసైనికులు కార్లు, బస్సులు, లారీలు, ద్విచక్రవాహనాల్లో తరలివస్తుండటంతో పలు చోట్ల ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది. ఆరు చోట్ల పార్కింగ్ ప్రాంగణాలు, నాలుగు చోట్ల భోజన వసతులు, ఎక్కడికక్కడ చలివేంద్రాలు, ఏడు చోట్ల వైద్యశిబిరాలు, 14 అంబులెన్స్‌లో సిద్ధం చేశారు. 1,700 మంది పోలీసులకు సాయంగా 500 మంది పార్టీ వాలంటీర్లతో భద్రత ఏర్పాటు చేశారు.

అమరావతి పనులు పునఃప్రారంభం..
ఏప్రిల్ 15-20 మధ్య ప్రధాని మోదీ రాక?

రాజధాని అమరావతి పునర్నిర్మాణాన్ని ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుంది.

రాజధానిలో నవ నగరాల నిర్మాణ శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని ప్రధాని మోదీ చేతుల మీదుగా చేయించాలని ఇప్పటికే ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.

అమరావతి, మార్చి 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాజధాని అమరావతి పునర్నిర్మాణాన్ని ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుంది. రాజధానిలో నవ నగరాల నిర్మాణ శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని ప్రధాని మోదీ చేతుల మీదుగా చేయించాలని ఇప్పటికే ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు ఏప్రిల్ 15 నుంచి 20 తేదీల మధ్య అమరావతికి ప్రధాని వచ్చే అవకాశముంది. తొలి దశలో రాజధానిలో నిర్మాణాలు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.64,721 కోట్లు వెచ్చించనుంది. రూ.37,702 కోట్ల పనులకు ఇప్పటికే టెండర్లు ఖరారు చేసింది. నిర్మాణ పనులను మిషన్ మోడ్లో చేపట్టేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. ఈనెల 17న రాష్ట్ర క్యాబినెట్ సమావేశంలో ఆమోదం తర్వాత కాంట్రాక్ట్ ఏజెన్సీలకు అగ్రిమెంట్ లెటర్లు జారీ చేయనుంది. వర్క్ ఆర్డర్లు జారీ కాగానే ఏజెన్సీలు పనులను ప్రారంభించనున్నాయి.

తెలంగాణలో మండుతోన్న ఎండలు.. మార్చిలోనే 40 డిగ్రీలకుపైగా ఉష్ణోగ్రతల నమోదు

తెలంగాణలో ఎండలు మండుతున్నాయి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మార్చి నెలలోనే గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు 40 డిగ్రీలకు పైగా నమోదవుతున్నాయి.

హైదరాబాద్, మార్చి 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణలో ఎండలు మండుతున్నాయి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మార్చి నెలలోనే గరిష్ఠ ఉ ష్ణోగ్రతలు 40 డిగ్రీలకు పైగా నమోదవుతున్నాయి. సాధారణం కన్నా 3.3 డిగ్రీలు అధికంగా నమోదవుతున్నాయని.. ప్రధానంగా ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉ ందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం అధికారి తెలిపారు. రానున్న రెండు రోజుల్లో గరిష్ఠ ఉ ష్ణోగ్రతలు 42 డిగ్రీలకు పైగా నమోదయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. ఆదిలాబాద్, కుమురంభీం, మంచిర్యాల, జగిత్యాల జిల్లాల్లో

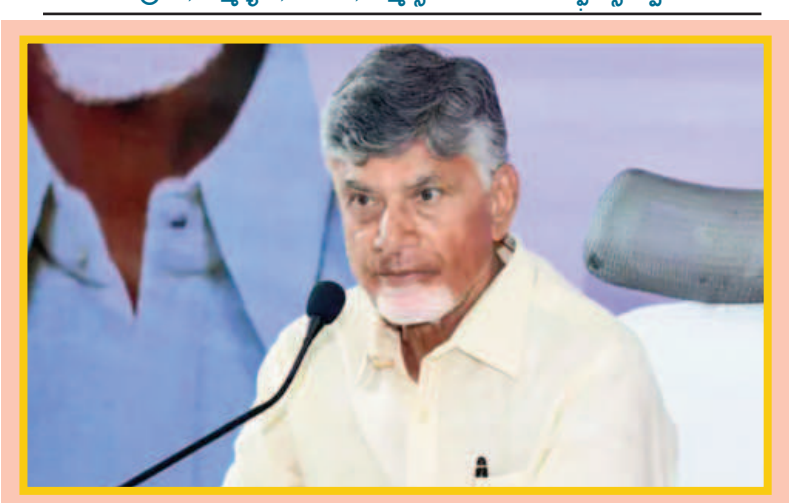
ఎండ తీవ్రతతోపాటు వడగాలుల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుందన్నారు. ఈ జిల్లాల్లో ఇప్పటికే ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ చేశామన్నారు. శనివారం గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు 42 డిగ్రీల వరకు నమోదయ్యే అవకాశం ఉన్నందున మరో 7 జిల్లాల్లోనూ శనివారం నుంచి ఎల్లో హెచ్చరికలు అమల్లోకి వస్తాయని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్, చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో 39 డిగ్రీల వరకు ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయని వాతావరణ శాఖ అధికారి తెలిపారు.

సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలులో వివక్ష ఉండదు: సీఎం చంద్రబాబు

నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీకి కసరత్తు చేస్తున్నామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.

పేర్లను సిఫారసు చేసేందుకు కొంతమంది నేతలు ఆలస్యం చేస్తున్నారని చెప్పారు.

అమరావతి, మార్చి 14, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీకి కసరత్తు చేస్తున్నామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. పేర్లను సిఫారసు చేసేందుకు కొంతమంది నేతలు ఆలస్యం చేస్తున్నారని చెప్పారు. ఆయా పదవుల కోసం పార్టీకి కష్టపడిన వారి వివరాలు అందించాలని కోరారు. తెదేపాకు చెందిన మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్సీలతో సీఎం టెలీకాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు.



"సరైన వ్యక్తులను సరైన పదవుల్లో నియమిస్తాం. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 21 ప్రధాన ఆలయాలకు ఛైర్మన్ల నియామకం చేపడతాం. నామినేటెడ్ పదవుల కోసం 60వేల దరఖాస్తులు వచ్చాయి. వాటిని నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నాం. మొదటిసారే పదవులు రాలేదని అనుకోవద్దు. రెండేళ్ల పదవీకాలం ముగిశాక మిగిలినవారికి అవకాశాలు కల్పిస్తాం. ఇప్పటికే పదవులు తీసుకున్నవారి ప్రతిభను పర్యవేక్షిస్తున్నాం. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నట్లే ఇప్పుడూ హుందాగా వ్యవహరించాలి. తెదేపా నేతలు ఏ స్థాయిలోనూ వైకాపా నేతలతో సంబంధాలు పెట్టుకోకూడదు. నేను ఇలా చెబితే.. వైకాపాకు ఓటేసిన వారికి పథకాలు ఇవ్వొద్దన్నట్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలులో వివక్ష ఉండదు. పార్టీలకు అతీతంగా పథకాలు అందజేస్తున్నాం. సంక్షేమ పథకాలు వేరు.. రాజకీయ సంబంధాలు వేరు. పార్టీలో గ్రూపు రాజకీయాలకు తావివ్వకుండా చూసే బాధ్యత మంత్రులదే. జిల్లా ఇన్ఛార్జ్ మంత్రులు వారి జిల్లాల్లో పర్యటనల సంఖ్య పెంచాలి. కూటమిలోని మూడు పార్టీల నేతలు, కార్యకర్తలను కలుపుకొని ముందుకెళ్లాలి" అని చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు.

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

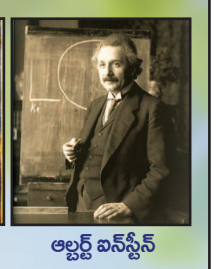
చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

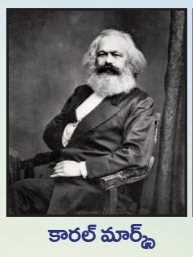
- **1664:** సిక్కుల ఎనిమిదవ గురువు గురు హర్‌కిషన్ మరణం.
- **1879:** ప్రఖ్యాత భౌతికశాస్త్రవేత్త, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ జననం. (చిత్రంలో)
- **1883:** ప్రఖ్యాత తత్వవేత్త, రాజకీయ-ఆర్థికవేత్త మరియు విప్లవ కారుడు కారల్ మార్క్స్ మరణించాడు.
- **1888:** అత్యధిక సర్క్యులేషన్ కల మలయాళ వార్తాపత్రిక మలయాళ మనోరమ ప్రారంభం.
- **1917:** స్వరబ్రహ్మగా పేరొందిన ప్రఖ్యాత స్వరకర్త కె.వి.మహదేవన్ జననం.

1931: భారతదేశములో తొలి టాకీ చిత్రము ఆలం ఆరా ముంబైలో విడుదల.

1965: ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు,దర్శకుడు, నిర్మాత ఆమిర్ ఖాన్ జననం.

హర్‌కిషన్

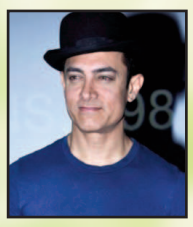

ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్


కారల్ మార్క్స్

మలయాళ మనోరమ

కె.వి.మహదేవన్

ఆలం ఆరా


ఆమిర్ ఖాన్

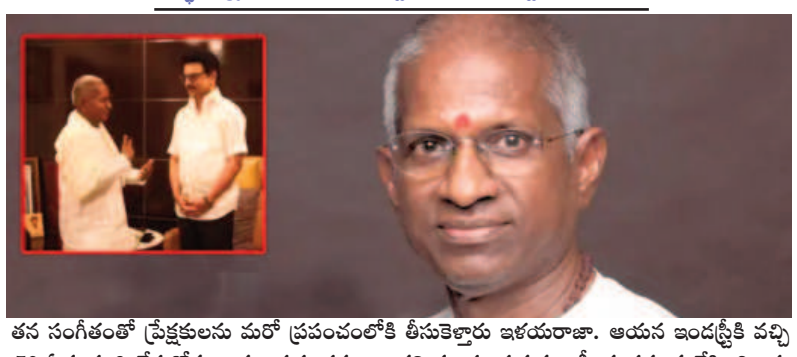
చిరంజీవికి మరో అరుదైన గౌరవం

అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవికి మరో అరుదైన గౌరవం దక్కింది.

అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవికి మరో అరుదైన గౌరవం దక్కింది. నాలుగు దశాబ్దాలకు పైగా సినీ రంగానికి ఆయన అందిస్తోన్న విశేష సేవలను యూకే ప్రభుత్వం గుర్తించింది. ఈ మేరకు చిరంజీవికి జీవిత సాఫల్య పురస్కారం అందించాలని యూకే పార్లమెంట్ నిర్ణయించింది. మార్చి 19న చిరంజీవి ఈ అరుదైన గౌరవాన్ని అందుకోనున్నారు. 'పునాదిరాళ్ళు'తో ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టారు చిరంజీవి. కెరీర్ ఆరంభంలో ఎన్నో సవాళ్లు. అవమానాలు ఎదుర్కొని స్టార్ హీరోగా ఎదిగారు. వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ తనదైన నటన, డ్యాన్సులతో యువతను ఉర్రూతలూగించారు. బాక్సాఫీస్ రికార్డులు క్రియేట్ చేశారు. 9 ఫిలింఫేర్, 3 నంది అవార్డులతోపాటు ఎన్నో ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారాలు అందుకున్నారు. సినీ రంగానికి ఆయన చేస్తున్న సేవలు గుర్తించిన ప్రభుత్వం 2006లో ఆయనకు పద్మభూషణ్, 2024లో పద్మవిభూషణ్ అందించి గౌరవించింది. ఇటీవల గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ ఆయన చోటు దక్కించుకున్నారు. 156 చిత్రాలు.. 537 పాటలు.. 24 వేల స్టెప్పులతో అలరించినందుకు ఈ రికార్డు దక్కింది. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. ప్రస్తుతం ఆయన 'విశ్వంభర' కోసం వర్క్ చేస్తున్నారు. వశిష్ట దర్శకత్వంలో ఇది తెరకెక్కుతోంది. 'దసరా' ఫేమ్ శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో కొత్త ప్రాజెక్టు ఓకే చెప్పారు.

మ్యూజిక్ మ్యాస్ట్రో 50 ఏళ్ల జర్నీ..
తమిళనాడు ప్రభుత్వం కీలక ప్రకటన

తన మ్యూజికల్ జర్నీలో ఇళయరాజా 50 ఏళ్లు పూర్తిచేసుకోనున్నారు. ఈ మ్యూజిక్ మ్యాస్ట్రో 50 ఏళ్ల ప్రస్థానాన్ని తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఘనంగా నిర్వహించనుంది.



తన సంగీతంతో ప్రేక్షకులను మరో ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్తారు ఇళయరాజా. ఆయన ఇండస్ట్రీకి వచ్చి 50 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకోనున్నారు. ఈసందర్భంగా తమిళనాడు ప్రభుత్వం కీలక ప్రకటన చేసింది. ఈ మ్యూజిక్ మ్యాస్ట్రో 50 ఏళ్ల జర్నీని ఘనంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. లండన్ పర్యటన పూర్తిచేసుకున్న ఇళయరాజాను సీఎం స్టాలిన్ కలిశారు. ఈవిషయాన్ని పంచుకున్న సీఎం ఎక్స్లో ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోను పోస్ట్ చేశారు. ఇళయరాజా అర్ధశతాబ్దపు సంగీత ప్రయాణాన్ని ప్రభుత్వం తరపున ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ వేడుకలో అభిమానులంతా భాగం కావాలని కోరారు. ఇది అందరి వేడుక అని పేర్కొన్నారు. మరోవైపు 'సింఫొని' కార్యక్రమాన్ని 13 దేశాల్లో నిర్వహించడానికి ఒప్పందం కుదిరినట్టు ఇళయరాజా తాజాగా వెల్లడించారు. మార్చి 9న లండన్లో 'సింఫొని' సంగీత కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. దుబాయ్, ప్యారిస్ తదితర చోట్ల ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడానికి ఏర్పాట్లుచేసినట్లు తెలిపారు. తన 'సింఫొని' కార్యక్రమాన్ని డౌన్లోడ్ చేసుకొని వినవద్దని, తనను కొనియాడేవారు ప్రత్యక్షంగా 'సింఫొని' సంగీతాన్ని వినాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. 82 ఏళ్లలో తాను ఏం చేస్తానని అనుకోవద్దని, ఇకపైనే ఆట ఆరంభిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. 1943లో జన్మించిన ఇళయరాజా ఇప్పటివరకు వివిధ భాషల్లో 1000 సినిమాలకు పైగా సంగీతం అందించారు. ఎన్నో అవార్డులను తన సొంతం చేసుకున్నారు. 1976లో అన్నాకిలి అనే తమిళ సినిమాకు స్వరాలు అందించారు. అప్పటినుంచి ఇప్పటివరకూ తన సంగీతంతో ప్రేక్షకులను మైమరపిస్తున్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

నా కెరీర్ అయిపోయిందన్నారు..: విజయ్ సేతుపతి

దక్షిణాదిలో విశేష ఆదరణ సొంతం చేసుకున్న నటుల్లో విజయ్ సేతుపతి ఒకరు. ఇటీవల ఓ అవార్డుల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన తన కెరీర్ను ఉద్దేశించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

హీరో, విలన్.. పాత్ర ఏదైనా సరే తన విలక్షణ నటనతో ఎంతోమంది అభిమానులను సొంతం చేసుకున్నారు నటుడు విజయ్ సేతుపతి. ఇటీవల ఆయన తండ్రి పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'మహారాజ'. ఈ చిత్రానికి ఉత్తమ నటుడిగా ఆయన బిహైండుడ్స్ అవార్డు అందుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విజయ్ సేతుపతి తన కెరీర్ను ఉద్దేశించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'మహారాజ' కంటే ముందు తన కెరీర్లో ఎన్నో ఎత్తుపల్లాలు చూశానని అన్నారు. ఆ సమయంలో అందరూ తన కెరీర్ అయిపోయిందన్నారని చెప్పారు. ఈ సినిమా విజయాన్ని నేను ఎప్పటికీ మర్చిపోను. ఈ విజయానికి నా మనసులో ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. 'మహారాజ' విడుదలైన తర్వాత నా కెరీర్ ఎంతో మారింది. విజయ్ సేతుపతి అనగానే.. 'మహారాజ'లో యాక్ట్ చేశాడు కదా అని చెబుతున్నారు. ఇది నన్నెంతో భావోద్వేగానికి గురిచేస్తోంది. దీనికంటే ముందు సుమారు మూడేళ్ల పాటు నా సినిమాలు సరిగ్గా ఆడలేదు. నా కెరీర్ ముగిసిపోయిందని ఎంతోమంది వ్యాఖ్యలు చేశారు. కానీ, ఈ సినిమా నన్ను నేను నిరూపించుకునేలా చేసింది. ఒక సినిమా ఈవిధంగా ప్రపంచానికి కనెక్ట్ అవుతుందని నేను ఎప్పుడూ అనుకోలేదు" అని విజయ్ సేతుపతి చెప్పారు. నిథిలన్ స్వామినాథన్ దర్శకత్వం వహించిన 'మహారాజ' చిత్రం గతేడాది జూన్ లో విడుదలైంది. విభిన్నమైన కాన్సెప్ట్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ఫిల్మ్ ఇది రూపొందింది. అనురాగ్ కశ్యప్ కీలక పాత్రలో నటించారు. ఒక సాధారణ చిత్రంగా విడుదలైన ఈ చిత్రం అంతటా విశేష ఆదరణ సొంతం చేసుకుంది. ఓటీటీలోనూ కొన్ని వారాలపాటు టాప్ ట్రెండింగ్లో దూసుకెళ్లింది. నవంబర్లో దీనిని చైనాలో విడుదల చేశారు. విజయ్ సేతుపతి యాక్టింగ్, తండ్రీ కుమార్తెల ఎమోషన్కు అక్కడివారూ కనెక్ట్ అయ్యారు. కొన్ని కీలక సన్నివేశాల్లో కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. దీనికి సంబంధించిన విజువల్స్ అప్పట్లో నెట్టింట వైరల్గా మారిన విషయం తెలిసిందే. విజయ్ సేతుపతి ప్రస్తుతం 'ట్రైన్'తోపాటు మరో సినిమాలోనూ యాక్ట్ చేస్తున్నారు.

ఆమిరాఖాన్‌తో డేటింగ్.. ఇంతకీ ఎవరీ గౌరీ స్ప్రాట్

తన స్నేహితురాలు గౌరీ స్ప్రాట్‌తో తాను డేటింగ్లో ఉన్నట్లు వెల్లడించారు నటుడు ఆమిర్ ఖాన్. ఇంతకీ గౌరీ స్ప్రాట్ ఎవరు? ఆమెకు సంబంధించిన పలు ఆసక్తికర విశేషాలివే.

గౌరీ స్ప్రాట్ ప్రస్తుతం బెంగళూరులో నివసిస్తున్నారు. ప్రముఖ స్టైలిస్ట్ రీటా స్ప్రాట్ కుమార్తె గౌరీ. ఈ కుటుంబానికి బెంగళూరులో సెలూన్ ఉంది. బ్లూ మౌంటెన్ స్కూల్లో విద్యను అభ్యసించిన గౌరీ.. అనంతరం ఫ్యాషన్ కోర్సు పూర్తి చేశారు. లండన్ యూనివర్సిటీలో ఎల్డీఏ స్టైలింగ్ అండ్ ఫొటోగ్రఫీలో శిక్షణ పొందారు. ముంబయిలో ఒక సెలూన్ నడుపుతున్నారు. దానికు చెందిన పేరు బీబ్లంట్. బీటౌ సెలబ్రిటీలు ఇక్కడికి ఎంతోమంది కొంతకాలంగా వస్తుంటారు. గౌరీ నిర్మాణసంస్థలో సహ-ఆమిరాఖాన్ పనిచేస్తున్నారు. ఏళ్ల నుంచి వీరిద్దరూ ప్రేయకురాలిగా ఉన్నారు. ఆమిర్తో ఆమెకు 25 ఏళ్ల స్నేహబంధం ఉంది. సుమారు 18 తమ బంధం గురించి ఇప్పటివరకూ ఎలాంటి వార్తలు బయటకు రాకపోవడంపై ఆమిర్ స్పందించారు. "గౌరీ ఎక్కువశాతం బెంగళూరులోనే ఉంటుంది. ఆమెను కలవడం కోసం నేనే అక్కడికి వెళ్తుంటా. మీడియా అటెన్షన్ అక్కడ కాస్త తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్లే ఇంతకాలంగా మా రిలేషన్ ఎవరికీ తెలియలేదు" అని చెప్పారు. బాలీవుడ్ సినిమాలు తక్కువగా చూస్తుంటారట గౌరీ. "తను హిందీ సినిమాలు చాలా తక్కువగా చూస్తుంది. నేను నటించిన 'లగాన్', 'దంగల్', 'దిల్ చాహ్తాహై' మాత్రమే తను చూసింది. నేను దర్శకత్వం వహించిన 'తారే జమీన్ పర్' సినిమా తనకు చూపించాలనుకుంటున్నా. నేను పాడే పాటలంటే తనకు ఇష్టం. వీలున్నప్పుడల్లా తన కోసం పాటలు పాడుతుంటా" అని ఆమిర్ తెలిపారు. గౌరీ స్ప్రాట్ గురించి ఇప్పటికే ఆమిర్ కుటుంబసభ్యులకు తెలుసు. తమ బంధాన్ని వారు అర్థం చేసుకున్నారని ఆయన అన్నారు. ప్రీ బర్త్డే పార్టీలో భాగంగా ఇటీవల షారుకాఖాన్, సల్మానఖాన్కు ఆమెను పరిచయం చేసినట్లు చెప్పారు. తమ వ్యక్తిగత ప్రశాంతతకు భంగం వాటిల్లకుండా ఉండేందుకు ఆమిర్ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. ఇప్పటికే ఆమె కోసం వ్యక్తిగత భద్రతా సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేశారు. గౌరీకి గతంలోనే వివాహం జరిగింది. భర్త నుంచి విడిపోయారు. ఆమెకు ఒక ఆరేళ్ల కుమారుడు ఉన్నాడు.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

నా జట్టుకు రోహితే కెప్టెన్...
పాక్ మాజీ క్రికెటర్

ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్కు చేరిన భారత్, న్యూజిలాండ్ జట్ల నుంచే ఎక్కువమందిని పాక్ మాజీ క్రికెటర్ తన బెస్ట్ టీమ్‌కు ఎంపిక చేశాడు.

ఎనిమిదేళ్ల తర్వాత జరిగిన ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో టీమ్ ఇండియా విజేతగా నిలిచింది. భారత కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ ఫైనల్ లో అద్భుతమైన ఇన్నింగ్స్ తో జట్టును గెలిపించాడు. అయితే, ఐసీసీతోపాటు ఇతర మాజీలు ప్రకటించిన జట్టులో అతడికి చోటు ఇవ్వలేదు. కానీ, పాకిస్థాన్ మాజీ క్రికెటర్ బసిత్ అలీ మాత్రం తన జట్టుకు సారథిగా రోహిత్‌నే ఎంపిక చేస్తానని వెల్లడించాడు. ఆమేరకు బసిత్ ప్రకటించిన టీమ్లో భారత్ నుంచి ఏకంగా ఆరుగురికి అవకాశం ఇవ్వడం గమనార్హం. "నేను కూడా 11 మందితో కూడిన జట్టును ఎంపిక చేశా. దుబాయ్ వేదికగా మ్యాచ్లను చూశాం. గడాఫీ స్టేడియంలోనూ మంచి ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. నేను ఏ ఆటగాడు బాగా ఆడాడని భావించానో వారితోనే తుది జట్టును ప్రకటిస్తున్నా. ఐసీసీ జట్టును సరిపోల్చడం లేదు. నా టీమ్ కెప్టెన్గా రోహిత్ ఉంటాడు. టోర్నీ ఆసాంతం సారథిగా అద్భుతంగా రాణించాడు. ఫైనల్లో అర్ధశతకం సాధించాడు. మ్యాచ్ గతినే మార్చేశాడు. రోహిత్కు జోడీ ఓపెనర్ రచిన్ రవీంద్రను ఎంపిక చేశా. అతడు రెండు సెంచరీలు చేశాడు. ఇక వన్డేల్లో విరాట్ కోహ్లినే ఆడాలి. మ్యాచ్ పరిస్థితిని అంచనా వేసి రాణించడం అతడికి అలవాటు. శ్రేయస్ అయ్యర్ను నాలుగో స్థానంలో ఆడిస్తా. భారత విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించాడు. సెమీస్, ఫైనల్లో విలువైన పరుగులు రాబట్టాడు. వికెట్ కీపర్ కమ్ బ్యాటర్గా కేఎల్ రాహుల్, ఆరో స్థానంలో గ్లెన్ ఫిలిప్స్ ఆడతారు. అతడు అద్భుతమైన బౌలరే కాకుండా.. ప్రమాదకరమైన ఫీల్డర్ కూడా. అజ్మతుల్లా ఒమర్జాయు ఏడో స్థానంలో ఆడిస్తా. ఆల్రౌండర్ పాత్రకు సరిగ్గా సరిపోతాడు" అని వెల్లడించాడు.

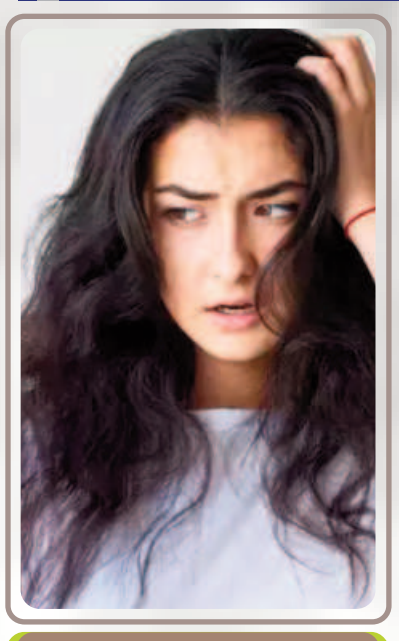
వరుణ్, షమీకి ఛాన్స్.. "బౌలింగ్ విభాగంలో మంచి పోటీనే ఉంది. ఇద్దరు స్పిన్నర్లతో బరిలోకి దిగుతా. భారత్ మిస్టరీ స్పిన్నర్ వరుణ్ చక్రవర్తిని తీసుకుంటా. ఇక రెండో స్పిన్నర్గా మిచెల్ శాంట్నర్, అక్షర్ పటేల్ రేసులో నిలిచారు. నేను మాత్రం శాంట్నర్ వైపు మొగ్గు చూపించా. టీమ్ ఇండియా సీనియర్ పేసర్ షమీ, మ్యాట్ హెన్రీని ఫాస్ట్ బౌలర్లుగా తీసుకున్నా" అని బసిత్ అలీ వ్యాఖ్యానించాడు.

బసిత్ అలీ జట్టు ఇదే: రోహిత్ శర్మ (కెప్టెన్), రచిన్ రవీంద్ర, విరాట్ కోహ్లి, శ్రేయస్ అయ్యర్, కేఎల్ రాహుల్, గ్లెన్ ఫిలిప్స్, అజ్మతుల్లా ఒమర్జాయ్, మిచెల్ శాంట్నర్, షమీ, హెన్రీ, వరుణ్ చక్రవర్తి

ఆరోగ్యం

హెల్దీ అని తినే కొన్ని ఫుడ్స్ సమ్మర్‌లో తింటే సమస్యలే, ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిది, లిస్ట్ ఇదే

సీజన్ మారినప్పుడు ఎన్నో సమస్యలొస్తాయి. దానికి తగ్గట్టుగానే మన డైట్‌లో మార్పులు చేయాలి. కాబట్టి, ఎండాకాలంలో కొన్ని ఫుడ్స్‌ని యాడ్ చేయాలి. మరికొన్ని ఫుడ్స్‌కి దూరంగా ఉండాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి.



అందరికీ అన్నీసీజన్స్ ఒకేలా ఉండవు. కొంతమంది సమ్మర్ రాగానే అబ్బా ట్రిప్స్‌కి వెళ్లొచ్చాని హ్యాపీగా ఫీల్ అయితే, మరికొంతమంది మాత్రం బాబోయ్ టెంపరేచర్స్ పెరిగిపోతున్నాయి. ఈ టైమ్‌లో మనల్ని మనం ఎలా కాపాడుకోవాలని ఆలోచిస్తుంటారు. అలాంటి వారు కొన్ని ఫుడ్స్‌ని యాడ్ చేస్తుంటారు. అయితే, ఏంతినాలో తెలిసినప్పుడు.. ఏవి తినకూడదో కూడా తెలుసుకోవాలి. కొన్ని ఫుడ్స్ తింటే బద్ధకంగా, డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. అలాంటి ఫుడ్స్ ఏంటి.. ఏ ఫుడ్స్‌కి దూరంగా ఉండాలో.. అసలు ఏం ఫుడ్స్ తినకూడదో తెలుసుకోండి.

షుగర్ డ్రింక్స్

ఎండాకాలంలో ఎక్కువగా డ్రింక్స్ తాగుతుంటారు. కానీ, షుగర్ డ్రింక్స్ అంటే సోడా, ఫ్రూట్ జ్యూసెస్, ఎనర్జీ డ్రింక్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి డ్రింక్స్‌ని తాగకపోవడమే మంచిది. ఇందులో ఎక్కువగా షుగర్ కలుస్తుంది. దీని వల్ల డీహైడ్రేషన్ అవ్వడమే కాకుండా శక్తి తగ్గుతుంది. వీటి బదులు నీరు, హెర్బల్ టీలు, హోమ్‌మేడ్ ఫ్రూట్ ఇన్‌ఫ్యూజ్డ్ నీరు వంటివి తాగాలి. దీని వల్ల ఎక్కువ పంచదార మీ బాడీలోకి వెళ్లదు. పైగా హైడ్రేట్‌గా ఉంటారు.

స్పైసీ ఫుడ్స్

స్పైసీ ఫుడ్స్ బాడీ టెంపరేచర్‌ని పెంచుతాయి. ఎక్కువగా చెమట పట్టేలా చేస్తాయి. ఇవి సమ్మర్‌కి అంత మంచివి కాకపోవచ్చు. ఎక్కువగా స్పైసీగా ఉండే ఫుడ్స్‌ని తినొద్దు. చల్లగా, హెల్దీగా ఉండే మైల్డ్ ఆల్టర్నేటివ్స్ తీసుకోండి.

డ్రై ఫ్రూట్స్

డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అందుకే, ఎక్కువగా బాదం, అంజీర్, వాల్‌నట్స్, ఎండుద్రాక్ష వంటివి తింటుంటాం. అయితే, ఎండాకాలంలో వీటిని తగ్గించి తినడం మంచిది. ఎందుకంటే వీటిని తినడం వల్ల లోపలి నుంచి వేడి చేస్తుంది. కాబట్టి, తక్కువ పరిమాణంలోనే తినాలి.

ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్

స్నాక్స్ తినడం ఎవరికైనా మహా గొప్ప సరదాగా ఉంటుంది. కానీ, ఈ టైమ్‌లో చిప్స్, కుకీస్, క్యాండీ బార్స్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్‌ని తగ్గించాలి. ఈ స్నాక్స్‌లో అన్‌హెల్దీ ఫ్యాట్స్, షుగర్, ప్రిజర్వేటివ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఉబ్బరం, ఇతర అజీర్ణ సమస్యలకి కారణమవుతాయి. వీటి బదులు తాజా పండ్లు, నట్స్, ఎయిర్ పాప్డ్ పాప్ కార్న్ వంటి హెల్దీ ఆల్టర్నేటివ్స్ ఎంచుకోండి.

ఆయిలీ ఫుడ్స్

ఈ టైమ్‌లో ఎక్కువగా ఆయిలీ ఫుడ్స్ తినడం తగ్గించాలి. స్నాక్స్, బర్గర్స్, క్రీమీ సాసెస్ వంటివి తినొద్దు. వీటిని తినడం వల్ల మీకు చాలా బరువుగా అనిపించడమే కాకుండా లేజీగా కూడా ఉంటారు. కాబట్టి, మీ ఎనర్జీని తగ్గించకుండా పెంచే గ్రిల్డ్ కూరగాయలు, సలాడ్స్, లీన్ ప్రోటీన్స్ వంటి తేలికైనవి తీసుకోండి.

ఆల్కహాల్

పెరిగిన ఎండలకి ఎవరికైనా చల్లచల్లని బీర్, కాక్‌టెయిల్స్ తాగడం ఇష్టం. ఇవి అప్పటికప్పుడు హాయిగా అనిపించినప్పటికీ బాడీని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెడతాయి. ముఖ్యంగా, హై టెంపరేచర్‌లో ఆల్కహాల్‌ని తగ్గించండి. రిఫ్రెష్‌గా ఉండేందుకు నీరు లేదా హైడ్రేటింగ్ డ్రింక్స్ తీసుకోండి.

మొత్తంగా సమ్మర్‌లో సరదాగా

ఎండల్లో సరైన ఆహారం తినడం వల్ల మీరు చల్లగా, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటారు. సీజన్ ఆస్వాదించేందుకు హెల్ప్ అవుతుంది. హైడ్రేటింగ్ పండ్లు, ఆకుకూరలు, కూలింగ్ డ్రింక్స్, గ్రిల్డ్ కూరగాయలను మీ డైట్‌లో చేర్చడం ద్వారా వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడొచ్చు. సమ్మర్ మొత్తం ఎంజాయ్ చేసేందుకు మీరు ఎక్కువగా స్పైసీ, ఆయిలీ, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తగ్గించడమే కాకుండా ఆల్కహాల్‌కి దూరంగా ఉంటు రిఫ్రెష్‌గా ఉంచే హెల్దీ, పోషకాహారం తీసుకోవడం మంచిది.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్‌ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.