ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 ✦ సంచిక (Issue): 272 ✦ Published From: నంద్యాల (Nandyal) ✦ పేజీలు 2 ✦ https:www.prajarepublic.com ✦ వెల - 1/-
శనివారం 03 మే 2025

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

పాక్‌కు మరో షాక్...

ఆ దేశం నుంచి దిగుమతులపై నిషేధం

పాకిస్థాన్ నుంచి చేసుకునే ప్రత్యక్ష, పరోక్ష దిగుమతులపై తక్షణమే నిషేధం విధిస్తున్నట్లు భారత వాణిజ్య మంత్రిత్వశాఖ ప్రకటించింది.

దిల్లీ, మే 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పహల్గాంలో పర్యాటకులపై ఉగ్రదాడితో భారత్-పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈక్రమంలోనే దాయాదితో అన్ని రకాల దౌత్య సంబంధాలు తెంచుకుంటోన్న న్యూదిల్లీ తాజాగా మరో గట్టి షాకిచ్చింది. ఆ దేశం నుంచి వచ్చే దిగుమతులపై నిషేధం విధించింది. ఈమేరకు కేంద్ర వాణిజ్య మంత్రిత్వశాఖ తాజాగా నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. దేశ భద్రత, ప్రజా విధాన ప్రయోజనాల దృష్ట్యా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపింది. పాకిస్థాన్ నుంచి మన దేశానికి రవాణా అయ్యే అన్ని ఉత్పత్తులకు ఈ నిషేధం వర్తిస్తుందని స్పష్టం చేసింది.

“పాకిస్థాన్లో ఉత్పత్తి అయ్యే లేదా ఆ దేశం నుంచి భారత్కు వచ్చే అన్నిరకాలా వస్తువుల ప్రత్యక్ష, పరోక్ష దిగుమతులపై నిషేధం విధిస్తున్నాం. అనుమతులు ఉన్న ఉత్పత్తులైనా, స్వేచ్ఛాయుత దిగుమతులైనా సరే పాక్ నుంచి ఎలాంటి వస్తువులను అనుమతించబోం. ఈ నిషేధం తక్షణమే అమల్లోకి వస్తుంది. తదుపరి ఉత్తర్వులు వెలువడే వరకు ఈ ఆంక్షలు కొనసాగుతాయి. ఈ నిషేధం నుంచి ఏవైనా మినహాయింపులు కావాలంటే.. భారత ప్రభుత్వం నుంచి ముందస్తు అనుమతి తప్పనిసరి” అని వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ తమ నోటిఫికేషన్లో వెల్లడించింది.

దిగుమతుల విలువ తక్కువే..

భారత్-పాకిస్థాన్ మధ్య వాణిజ్యానికి ఉన్న ఏకైక రవాణా మార్గం అటారీ-వాఘా సరిహద్దు. ఇప్పటికే దాన్ని మూసివేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక, 2019లో పుల్వామా దాడి తర్వాత నుంచి దాయాది నుంచి మనం చాలావరకు దిగుమతులు తగ్గించుకున్నాం. పాక్ ఉత్పత్తులపై కేంద్రం 200శాతం సుంకం విధించింది. కొన్ని రకాల ఫార్మా ఉత్పత్తులు, పండ్లు, నూనెగింజల వంటి వాటిని మాత్రమే దాయాది నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నాం. గణాంకాల పరంగా చూస్తే కూడా.. ఈ దిగుమతుల విలువ చాలా తక్కువే 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత్ నుంచి పాక్కు 447.65 మిలియన్ డాలర్ల వస్తువులు ఎగుమతి కాగా.. అక్కడినుంచి కేవలం 0.42 మిలియన్ డాలర్ల ఉత్పత్తులను మాత్రమే దిగుమతి చేసుకున్నాం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారత్ జరుపుతున్న వాణిజ్యంలో ఇది కేవలం 0.1శాతం మాత్రమే.

దిగుమతుల విలువ తక్కువే..

భారత్-పాకిస్థాన్ మధ్య వాణిజ్యానికి ఉన్న ఏకైక రవాణా మార్గం అటారీ-వాఘా సరిహద్దు. ఇప్పటికే దాన్ని మూసివేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక, 2019లో పుల్వామా దాడి తర్వాత నుంచి దాయాది నుంచి మనం చాలావరకు దిగుమతులు తగ్గించుకున్నాం. పాక్ ఉత్పత్తులపై కేంద్రం 200శాతం సుంకం విధించింది. కొన్ని రకాల ఫార్మా ఉత్పత్తులు, పండ్లు, నూనెగింజల వంటి వాటిని మాత్రమే దాయాది నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నాం. గణాంకాల పరంగా చూస్తే కూడా.. ఈ దిగుమతుల విలువ చాలా తక్కువే. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత్ నుంచి పాక్కు 447.65 మిలియన్ డాలర్ల వస్తువులు ఎగుమతి కాగా.. అక్కడినుంచి కేవలం 0.42 మిలియన్ డాలర్ల ఉత్పత్తులను మాత్రమే దిగుమతి చేసుకున్నాం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారత్ జరుపుతున్న వాణిజ్యంలో ఇది కేవలం 0.1శాతం మాత్రమే.

పాక్ లో ఆ రంగాలపై ప్రభావం..

విలువ పరంగా ఈ వాణిజ్యం స్వల్పమే అయినప్పటికీ.. పాక్లోని కొన్ని పరిశ్రమలు భారత్కు చేసే ఎగుమతులపైనే ఆర్థికంగా ఆధారపడుతున్నాయి. ఆర్గానిక్ కెమికల్స్, ప్లాస్టిక్స్, విలువైన లోహ సమ్మేళనాలు, మినరల్ ఫ్యుయల్స్, నూనె ఉత్పత్తులు, కొన్ని రకాల పిండి పదార్థాలు, బంక, ఎంజైమ్స్, వర్ణ ద్రవ్యాలు, మసాలా దినుసులు వంటివి దిగుమతి చేసుకునే వస్తువుల్లో ఉన్నాయి. ఇప్పుడు భారత్ వాటిపై నిషేధం విధించడంతో పాక్లో ఆయా రంగాల పరిశ్రమలు కుదేలయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఉగ్రవాదులు, వారి మద్దతుదారులపై కఠిన చర్యలు

:పహల్గాం దాడిపై మోదీ వ్యాఖ్యలు

ఉగ్రవాదులు, వారికి మద్దతిస్తున్న వారిపై నిర్ణయాత్మక చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రధాని మోదీ పునరుద్ఘాటించారు.

దిల్లీ, మే 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉగ్రవాదం మానవాళికి అతిపెద్ద ముప్పు అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. దాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు. భారత పర్యటనలో ఉన్న అంగోలా అధ్యక్షుడు జువా లోరెన్సోతో ప్రధాని మోదీ భేటీ అయ్యారు. అనంతరం వీరిద్దరూ కలిసి సంయుక్త మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా పహల్గాం ఉగ్రదాడి ఘటనను మోదీ ప్రస్తావించారు.

“ఉగ్రవాదం మానవాళికి అతిపెద్ద ముప్పు. పహల్గాం దాడి నేపథ్యంలో సీమాంతర ఉగ్రవాదంపై భారత్ చేస్తున్న పోరాటానికి అంగోలా మద్దతు పలికింది. అందుకు ఆ దేశానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. ఉగ్రవాదులు, వారికి మద్దతు ఇచ్చేవారిపై కఠినమైన, నిర్ణయాత్మక చర్యలు తీసుకోవడానికి మేం కట్టుబడి ఉన్నాం” అని మోదీ పునరుద్ఘాటించారు. ఇటీవల బిహార్ లో జరిగిన కార్యక్రమంలోనూ మోదీ పహల్గాం దాడి గురించి ప్రస్తావిస్తూ గట్టి హెచ్చరికలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. “పహల్గాం ఉగ్రదాడి వెనక ఉన్నవారు.. కుట్రలో భాగమైన వారికి ఊహకందని రీతిలో శిక్ష విధిస్తాం. ప్రతి ఉగ్రవాదిని గుర్తించి, ట్రాక్ చేసి, శిక్షిస్తామని యావత్ భారతీయులకు హామీ ఇస్తున్నా” అని అన్నారు. ఏప్రిల్ 22న జమ్మూకశ్మీర్లోని అనంత్నాగ్ జిల్లా పహల్గాంలోని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతమైన బైసరన్లో ముష్కరులు మారణహోమానికి పాల్పడిన సంగతి తెలిసిందే. సైనిక దుస్తుల్లో వచ్చినవారు పర్యాటకులను చుట్టుముట్టి అతి సమీపం నుంచి కాల్పులు జరిపారు. ఈ ఘటనలో 25 మంది పర్యాటకులు, ఓ కశ్మీరీ యువకుడు ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

కుల గణనకు కేంద్రం ఓకే..

ప్రధానికి లేఖ రాసిన తేజస్వీ యాదవ్

కుల గణన కేవలం డేటా కాదని, అనేకమంది ఆత్మగౌరవానికి సంబంధించిన అంశమని బిహార్ మాజీ డిప్యూటీ సీఎం తేజస్వీ యాదవ్ పేర్కొన్నారు.

పట్నా, మే 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వచ్చే జనాభా లెక్కల్లోనే కులగణనను చేర్చుతామని కేంద్రం చేసిన ప్రకటనను స్వాగతిస్తున్నట్లు రాష్ట్రీయ జనతా దళ్ నేత తేజస్వీ యాదవ్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి లేఖ రాశారు. ఇది మన దేశం సమానత్వం వైపు సాగే ప్రయాణంలో ఒక మార్పును తీసుకొచ్చే క్షణమని అందులో పేర్కొన్నారు. కులగణన కేవలం డేటా కాదని, అనేక మంది ఆత్మగౌరవానికి సంబంధించిన అంశమని రాసుకొచ్చారు. కాబట్టి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ సర్వేను జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని సూచించారు.

కులగణన ఎప్పటికీ ముగిసిపోదని.. ఇది సామాజిక న్యాయం వైపు చేసే సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో మొదటి అడుగు మాత్రమేనని అభిప్రాయం వ్యక్తంచేశారు. కులగణన నిర్వహించిన అనంతరం ఆ డేటాను వ్యవస్థాగత సంస్కరణలు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారా లేదా మునుపటి కమిషన్ల నివేదికల మాదిరిగానే ఉంచేస్తారా అని ప్రధానిని ప్రశ్నించారు. జనాభా లెక్కలు, కులగణన విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి బిహార్ సహకారం ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. ఎన్నోఏళ్లుగా ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న కులగణన డిమాండ్లను ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం పట్టించుకోకుండా.. దేశ ప్రజల్లో విభజనలు చేయడం సరైన చర్య కాదని పేర్కొందన్నారు. బిహార్ కుల సర్వే చేపట్టినప్పుడు కూడా పదేపదే దానిని అడ్డుకుందని గుర్తు చేశారు. ఆలస్యంగా అయినా కేంద్రం సరైన నిర్ణయం తీసుకుందని అన్నారు. దీనివల్ల సమాజంలో చాలాకాలంగా అణచివేతకు గురవుతున్న ప్రజలకు ప్రయోజనం చేకూరుతుందని పేర్కొన్నారు. జనాభా గణన డేటా సామాజిక రక్షణ, రిజర్వేషన్ విధానాల సమగ్ర సమీక్షకు ఉపయోగపడేలా ఉండాలని తేజస్వీ అన్నారు. అదేవిధంగా రిజర్వేషన్లపై ఉన్న ఏకపక్ష పరిమితిని కూడా పునఃపరిశీలించాలని కేంద్రాన్ని కోరారు. జనాభా లెక్కల్లోనే దేశంలో కులగణనను నిర్వహించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఇటీవల కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ పేర్కొన్నారు. కులగణన అంశం కేంద్రం పరిధిలోకి వస్తున్నప్పటికీ.. కొన్ని రాష్ట్రాలు మాత్రం సర్వేల పేరుతో వాటిని నిర్వహించాయన్నారు. ముఖ్యంగా విపక్షాలు అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో రాజకీయ కారణాల వల్ల వాటిని చేపట్టారని విమర్శించారు. తదుపరి దేశవ్యాప్తంగా చేపట్టే జనాభా లెక్కల ప్రక్రియలో కులగణనను చేర్చి పారదర్శకంగా చేపట్టాలన్నదే మోదీ ప్రభుత్వ సంకల్పమని చెప్పారు.

రెండోరోజు రాజ్ కెసిరెడ్డిని కస్టడీలోకి తీసుకున్న సిట్

వైకాపా హయాంలో జరిగిన మద్యం కుంభకోణంలో నాటి ప్రభుత్వ పెద్దల తరపున అన్నీ తానై వ్యవహరించిన ప్రధాన నిందితుడు (ఏ1) రాజ్ కెసిరెడ్డిని సిట్ అధికారులు రెండో రోజు కస్టడీలోకి తీసుకున్నారు.

అమరావతి, మే 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా హయాంలో జరిగిన మద్యం కుంభకోణంలో నాటి ప్రభుత్వ పెద్దల తరపున అన్నీ తానై వ్యవహరించిన ప్రధాన నిందితుడు (ఏ1) రాజ్ కెసిరెడ్డిని సిట్ అధికారులు రెండో రోజు కస్టడీలోకి తీసుకున్నారు. వైద్య పరీక్షల కోసం ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు. ఆయన్ను వారం రోజుల పాటు సిట్ కస్టడీకి ఇవ్వటంతో.. తొలి రోజైన శుక్రవారం 7 గంటల పాటు విచారించారు. ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 వరకూ ప్రశ్నించారు. దర్యాప్తులో తేలిన అంశాల ఆధారంగా వివరాలు రాబట్టారు. చాలా ప్రశ్నలకు ఆయన తప్పించుకునే రీతిలో సమాధానాలిచ్చినా.. తమ వద్దనున్న ఆధారాలు, కాలేటా రికార్డులు, సాక్షుల వాంగ్మూలాలు చూపించి ప్రశ్నించారు. అయితే తొలి రోజు విచారణకు రాజ్ కెసిరెడ్డి పూర్తిస్థాయిలో సహకరించనట్లు సమాచారం. ఇవాళి నుంచి ఏరిగా ఉన్న చాణక్యను సిట్ అధికారులు ప్రశ్నించనున్నారు.

తెలుగు భాషతో ప్రజల హృదయాల్లో స్థానం

:కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని

తాను ప్రజల్లోకి చొచ్చుకెళ్లేందుకు, వారి హృదయాల్లో స్థానం పొందేందుకు తెలుగుభాష చక్కటి మాధ్యమంగా పనిచేసిందని కేంద్ర సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తెలిపారు.

అమరావతి, మే 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలుగు భాషలోని మాధుర్యం ఇతర భాషల్లో తక్కువని కేంద్ర సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ అన్నారు. ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తు ఆధ్వర్యంలో 2026లో నిర్వహించనున్న 3వ ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల ప్రచారపత్రికను ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. తాను ప్రజల్లోకి చొచ్చుకెళ్లేందుకు, వారి హృదయాల్లో స్థానం పొందేందుకు తెలుగు భాష చక్కటి మాధ్యమంగా పనిచేసిందని తెలిపారు. తెలుగు మహాసభలకు ఉపరాష్ట్రపతిని ఆహ్వానించాలన్న నిర్వాహకుల విజ్ఞప్తికి సానుకూలంగా స్పందించారు. రాజధాని అమరావతి ప్రాంతంలో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలను తెలుగువారి సాహితీ, సాంస్కృతిక, చారిత్రక వైభవాన్ని చాటిచెప్పేలా నిర్వహిస్తామని సారస్వత పరిషత్తు అధ్యక్షులు గజల్ శ్రీనివాస్ చెప్పారు.

వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నట్లు నిరూపిస్తే

రాజీనామా చేస్తా:అఖిలప్రియ

నంద్యాల జిల్లా ఆళ్లగడ్డ మండలంలోని ప్రముఖ క్షేత్రం అహోబిలంలో తాను అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నట్లు నిరూపిస్తే.. రాజీనామా చేస్తానని ఆళ్లగడ్డ తెదేపా ఎమ్మెల్యే భూమా అఖిలప్రియ అన్నారు.

నంద్యాల, మే 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నంద్యాల జిల్లా ఆళ్లగడ్డ మండలంలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం అహోబిలంలో తాను అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నట్లు నిరూపిస్తే.. రాజీనామా చేస్తానని తెదేపా స్థానిక ఎమ్మెల్యే భూమా అఖిలప్రియ అన్నారు. పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. వైకాపా నాయకులు, సాక్షి పత్రిక పదే పదే అబద్ధాలు చెప్పటం పరిపాటి అయ్యిందని విమర్శించారు. వైకాపా హయాంలో జరిగిన అక్రమాలను తాము సరిదిద్దే పనిలో ఉన్నామని, అది మింగుడుపడక తమ పై అసత్యాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు.

ఘోరం: ఆలయంలో తొక్కిసలాట.. ఆరుగురి మృతి

ఆలయంలో తొక్కిసలాట జరిగి పలువురు మృతి చెందిన ఘటన గోవాలో చోటుచేసుకుంది.

పనాజీ, మే 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గోవాలో తీవ్ర విషాదం జరిగింది. శిర్గావ్లో గల లైరాయ్ ఆలయంలో అపశ్రుతి చోటుచేసుకుంది. జాతరను పురస్కరించుకొని పెద్ద ఎత్తున భక్తులు రావడంతో తొక్కిసలాట జరిగింది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు మృతిచెందగా.. మరో 50 మంది గాయపడినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. క్షతగాత్రుల్లో కొంతమంది పరిస్థితి విషమంగా ఉంది.

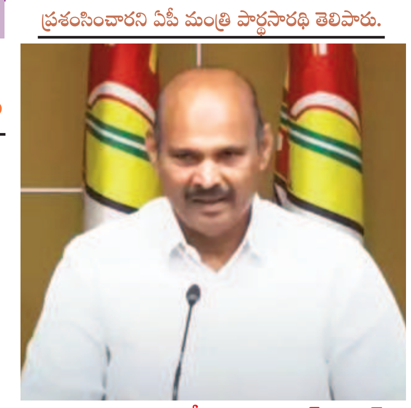
మృతుల సంఖ్య పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. శ్రీ లైరాయ్ ఆలయంలో శుక్రవారం నుంచి వార్షిక జాతర ప్రారంభమైంది. దీంతో లైరాయ్ అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు గోవా నలుమూలల నుంచి పెద్ద ఎత్తున భక్తులు తరలివచ్చారు. ఆ ఆలయంలో అనాదిగా వస్తున్న ‘నిప్పులపై నడిచే ఆచారంలో శనివారం తెల్లవారుజామున వేలాది మంది పాల్గొన్నారు. ఆ సమయంలో ఒక్కసారిగా రద్దీ ఎక్కువై పరిస్థితి అదుపు తప్పింది. భక్తులు ఒకరినొకరు తోసుకోవడంతో తొక్కిసలాట జరిగింది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ఎమర్జెన్సీ సర్వీసెస్ సిబ్బంది, పోలీసులు ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని అదుపు తెచ్చేందుకు ప్రయత్నించారు. సహాయక చర్యలు చేపట్టి క్షతగాత్రులను సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తరలించారు. జాతర దృష్ట్యా వచ్చే రద్దీని నియంత్రించేందుకు ఆలయ నిర్వాహకులు ఎలాంటి ఏర్పాట్లు చేయకపోవడం వల్లే ఈ దుర్ఘటన చోటుచేసుకుందని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు.

ప్రమాదంపై మోదీ ఆరా..

తొక్కిసలాటలో గాయపడిన వారిని గోవా ముఖ్యమంత్రి ప్రమోద్ సావంత్ పరామర్శించారు. ఘటనాస్థలాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఘటనపై దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ప్రధాని మోదీ తనకు ఫోన్ చేసిన ప్రమాదంపై ఆరా తీసినట్లు తెలిపారు. అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని కేంద్రం భరోసా ఇచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు.

ప్రతి ఇంటా వ్యాపారవేత్తలను తయారు చేయాలనేది సీఎం ఆలోచన:మంత్రి పార్థసారథి

అమరావతి దేవతల రాజధాని అంటూ ప్రధాని మోదీ ప్రశంసించారని ఏపీ మంత్రి పార్థసారథి తెలిపారు.



విజయవాడ, మే 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అమరావతి దేవతల రాజధాని అంటూ ప్రధాని మోదీ ప్రశంసించారని ఏపీ మంత్రి పార్థసారథి తెలిపారు. రాష్ట్రం నంబర్ 1గా ఎదుగుతుందనే నమ్మకాన్ని ప్రధాని కలిగించారన్నారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. “ సీఎం పనితీరు, దూరదృష్టిని ప్రధాని ప్రశంసించారు. రాష్ట్ర యువత కలలను అమరావతి నిజం చేస్తుందని ఆయన చెప్పారు. ఏఐ, గ్రీన్ ఎనర్జీ, హెల్త్ రంగాల్లో అమరావతి అభివృద్ధి చెందాలని ప్రధాని ఆకాంక్షించారు. ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించే లక్ష్యంతో కేంద్రం పని చేస్తోందని చెపారు. గత పాలకులు అమరావతిలో విధ్వంసం సృష్టించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసుకోగలమనే నమ్మకం కలుగుతోంది. సీఎం నాయకత్వంలో పోలవరం-బనకచర్ల ప్రాజెక్టు సాధ్యమే. ప్రతి ఇంటా వ్యాపారవేత్తలను తయారు చేయాలనేది సీఎం ఆలోచన. అందుకు అనుగుణంగా అందరం కలిసి పని చేస్తాం” అని పార్థసారథి తెలిపారు.

తిరుపతిలో

బుగ్గమఠం భూముల సర్వే

తిరుపతిలో బుగ్గ మఠం భూముల సర్వేను అధికారులు చేపట్టారు. ఆక్రమణల గుట్టు విప్పేందుకు అధికారులు రంగంలోకి దిగారు.

తిరుపతి, మే 3, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుపతిలో బుగ్గమఠం భూముల సర్వే చేపట్టారు. ఆక్రమణల గుట్టు విప్పేందుకు అధికారులు రంగంలోకి దిగారు. రోవర్తో బుగ్గమఠం భూముల వద్దకు అధికారులు వచ్చారు. డిస్ట్రిక్ట్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ ల్యాండ్ సర్వేయర్ చిట్టిబాబు, దేవాదాయ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ రామకృష్ణారెడ్డి ఈ సర్వేలో పాల్గొన్నారు. 16వ ఆర్థిక సంఘం పర్యటన దృష్ట్యా గత నెలలో సర్వే వాయిదా పడింది. ఆక్రమిత బుగ్గమఠం భూముల సర్వే కోసం గత నెల 11న దేవాదాయ శాఖ నోటీసులు ఇచ్చింది. మాజీ మంత్రి పెద్దిరెడ్డితోపాటు మరో నలుగురికి నోటీసులు ఇచ్చారు. 261/1, 261/2 సర్వే నంబర్లలో 3.88 ఎకరాలు ఆక్రమించినట్లు నోటీసులు అందించారు. అయితే.. ఆ భూములతో తనకు సంబంధం లేదని మాజీ మంత్రి పెద్దిరెడ్డి పేర్కొన్నారు. తన సోదరుడు ద్వారకానాథరెడ్డి కోనుగోలు చేశారని చెప్పారు.

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

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

విజయ్ దేవరకొండ-రష్మిక హ్యాట్రిక్..? నటి రిప్లైకి అర్థం అదేనా!

విజయ్ దేవరకొండ – రష్మిక జోడి మరోసారి అలరించనుందనే వార్తలు జోరందుకున్నాయి. తాజాగా నిర్మాణసంస్థ పెట్టిన పోస్టు రష్మిక రిప్లై పెట్టడం చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ఆన్ స్క్రీన్ పై కొన్ని జోడీలకు ప్రత్యేకమైన ఫ్యాన్స్ ఉంటారు. అలాంటి ఓ జోడీనే విజయ్ దేవరకొండ-రష్మికలది). వీరిద్దరూ కలిసి వెండితెరపై రెండుసార్లు సందడి చేశారు. ఇప్పుడు ఈ జోడీ మరోసారి ప్రేక్షకులను పలకరించనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. తాజాగా మైత్రీ మూవీస్ పెట్టిన ఓ పోస్టు రష్మిక రిప్లై ఇవ్వడంతో ఆ వార్తలకు బలం చేకూరింది. విజయ్ దేవరకొండ ప్రస్తుతం 'కింగ్డమ్'తో బిజీగా ఉన్నారు. దీనితో పాటు ఆయన మరో చిత్రానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. రాహుల్ సంకృత్యాన్ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణంలో రూపొందనున్న ఈ పీరియాడిక్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ వచ్చే నెల నుంచి హైదరాబాద్లో చిత్రీకరణ ప్రారంభించుకోనుందని సమాచారం. ఇప్పుడీ చిత్రంలో విజయ్ సరసన రష్మిక నటించనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. దీనిపై నిర్మాణసంస్థ ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. వేచి చూద్దాం అని అర్థం వచ్చేలా '#HmmLetsSee అని రష్మికను ట్యాగ్ చేసింది. దీనికి ఆమె రిప్లైగా 'ఓకే..' అంటూ నవ్వుతున్న ఎమోజీలను పోస్ట్ చేశారు. దీంతో వీరిద్దరి జోడీ ఖరారైందని అభిమానులు భావిస్తున్నారు. ఇదే నిజమైతే ముచ్చటగా మూడోసారి ఈ జోడీని చూడొచ్చని సంబరపడుతున్నారు. వీరిద్దరూ కలిసి 'గీత గోవిందం'లో నటించి మంచి ఆన్‌స్క్రీన్ పెయిర్గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఈ సినిమా సూపర్ హిట్గా నిలిచింది. దీని తర్వాత 'డియర్ కామ్రేడ్తో' అలరించారు. ఈ చిత్రం కమర్షియల్ గా హిట్ కాకపోయినప్పటికీ యూత్కు బాగా కనెక్ట్ అయింది. కెరీర్లో ఎన్ని సినిమాలు చేసినా ఈ చిత్రం వారికెంతో ప్రత్యేకమని గతంలో విజయ్, రష్మిక ఇద్దరూ వెల్లడించారు.

దర్శకుడిగా హృతిక్ రోషన్.. ఆరోజు నాన్న కన్నీరు పెట్టుకున్నారు: సనయన రోషన్

రాకేశ్ రోషన్ తన కుమారుడు హృతిక్‌ను దర్శకుడిగా పరిచయం చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ సమయంలో ఆయన భావోద్వేగానికి గురైనట్లు హృతిక్ సోదరి తెలిపారు.

రాకేశ్ రోషన్ దర్శకత్వం వహించిన 'క్రిష్' సిరీస్ చిత్రాలు ఎంతటి ప్రేక్షకాదరణను సొంతం చేసుకున్నాయో తెలిసిందే. ఇప్పుడీ సిరీస్లో నాలుగో చిత్రానికి ఆయన తనయుడు, హీరో హృతిక్ దర్శకత్వం వహించనున్నారు. ఇటీవలే ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఆ ప్రకటన చేసినప్పుడు రాకేశ్ భావోద్వేగానికి గురయ్యారని కన్నీరు ఆగలేదని ఆయన కుమార్తె సునయన రోషన్ వివరించారు. "హృతిక్ దర్శకుడిగా మారతాడని నేను ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. ఈ విషయంలో నాన్న, నేను ఇద్దరం సర్ప్రైజ్ అయ్యాం. 'మీ అన్నయ్యను దర్శకుడిగా పరిచయం చేస్తున్నాను' అని నాన్న నాతో చెప్పి భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ఆనందంతో ఏడ్చేశారు. ఆయన కన్నీరు పెట్టుకోవడం నేను ఇప్పటివరకూ చూడలేదు. హృతిక్ గొప్ప దర్శకుడు అవుతాడని మాకు నమ్మకం ఉంది. అతడు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్గా ఉన్న సమయంలోనూ నాన్నకు ఎన్నో సలహాలు ఇచ్చేవాడు. ఎప్పుడూ నాన్నతోనే ఉంటూ స్క్రిప్ట్ మార్పులు సూచించేవాడు. ఇప్పుడు తనే ఓ చిత్రాన్ని రూపొందించడం.. అదీ 'క్రిష్ 4' లాంటి భారీ ప్రాజెక్ట్ కావడం నాకు మరింత ఆనందంగా, గర్వంగా ఉంది" అని సునయన చెప్పారు. ఇక ఇదే ఇంటర్వ్యూలో సునయన మాట్లాడుతూ.. హృతిక్ చిన్నప్పుడు నత్తితో బాధపడినట్లు వివరించారు. దీని కారణంగా వేధింపులకు గురైనట్లు తెలిపారు. స్పీచ్ క్లాసులు తీసుకొని దాన్ని అధిగమించాడని చెప్పారు. 'తన సమస్యను అధిగమించడం కోసం హృతిక్ ఎంతో కష్టపడ్డాడు. ఉదయం 4.30కు నిద్ర లేచి క్లాసులకు వెళ్లేవాడు. చివరకు నెమ్మదిగా దానినుంచి బయటపడ్డాడు' అని చెప్పారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా
CINEMA

వివాదంపై క్లారిటీ ఇచ్చిన విజయ్ దేవరకొండ.. ప్రెస్ నోట్ రిలీజ్

ఇటీవల 'రెట్రో' ప్రీ రిలీజ్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై విజయ్ దేవరకొండ క్లారిటీ ఇచ్చారు. ఎవరినీ బాధపెట్టడం తన ఉద్దేశం కాదన్నారు.

ఇటీవల జరిగిన 'రెట్రో' ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్లో విజయ్ దేవరకొండ చేసిన వ్యాఖ్యలపై దుమారం రేగిన సంగతి తెలిసిందే. తన వ్యాఖ్యలపై విజయ్ తాజాగా క్లారిటీ ఇచ్చారు. ఎవరినీ బాధపెట్టడం తన ఉద్దేశం కాదన్నారు. "నేను 'రెట్రో' ఈవెంట్లో చేసిన వ్యాఖ్యలు కొందరి మనోభావాలను దెబ్బతీసినట్లు నా దృష్టికి వచ్చింది. వీటిపై క్లారిటీ ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను. ఏ వర్గాన్నీ, ఏ తెగనూ బాధపెట్టడం నా ఉద్దేశం కాదు. వారిని నేను ఎంతో గౌరవిస్తాను. భారత దేశంలోని ప్రజలంతా ఒక్కటేనని

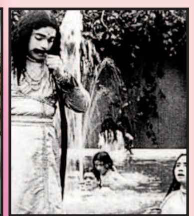
భావిస్తాను. మనమందరం కలిసికట్టుగా ముందుకు సాగాలి. ఐక్యంగా నిలబడాలి. నేను ఏ సమూహంపై ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎప్పుడూ వివక్ష చూపలేదు. వారందరూ నా కుటుంబ సభ్యులు, నా సోదరులే అని అనుకుంటాను. నేను చేసిన వ్యాఖ్యల వల్ల ఎవరైనా బాధపడి ఉంటే విచారం వ్యక్తం చేస్తున్నాను. శాంతి గురించి మాట్లాడడమే నా ఏకైక లక్ష్యం" "చారిత్రక, నిఘంటు దృష్టికోణంలోనే నేను ఆ పదాన్ని ఉపయోగించాను. వందల ఏళ్ల కిందట సమాజం, ప్రజలు గుంపులుగా వ్యవస్థీకృతమై ఉండేవాళ్లని నా ఉద్దేశం. అలాంటి సమయంలో రెండు వర్గాల మధ్య తరచూ ఘర్షణలు చోటు చేసుకునేవి. అంతేకానీ, ఇప్పుడున్న షెడ్యూల్ ట్రైబ్ని ఉద్దేశించి నేను వ్యాఖ్యలు చేయలేదు. బ్రిటిష్ వారు భారత దేశాన్ని పాలించడం మొదలు పెట్టిన తర్వాత ఇలా వర్గీకరణ అనేది జరిగింది. అలా జరిగి కనీసం 100 సంవత్సరాలు కూడా పూర్తి కాలేదు" అని వివరణ ఇచ్చారు. విజయ్ దేవరకొండ ఆ ఈవెంట్లో మాట్లాడుతూ.. గిరిజనులను అవమానించేలా వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ తెలంగాణ ట్రైబల్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు, న్యాయవాది కిషన్‌రాజ్ చౌహాన్, ప్రతినిధులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన విషయం తెలిసిందే.

ప్రజా రిపబ్లిక్ దిన పత్రిక
9948814188,
9985876888
ప్రకటన
ప్రజా సమస్యల పై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావలెను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.
ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, షాప్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501
డోర్ నెం:46/181/బి-1, మనోజ్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001
బొజ్జ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1830:** ప్రతీ రోజూ ప్రయాణీకులను తీసుకువెళ్ళటానికి, ఆవిరితో నడిచే రైలు సేవలు మొదటిసారిగా ప్రారంభించబడ్డాయి.
- **1913:** భారతీయ సినిమా చరిత్రలో మొదటి చలన చిత్రం రాజా హరిశ్చంద్ర విడుదల.
- **1932:** భాషావేత్త బూదరాజు రాధాకృష్ణ జననం (మ. 2006). (చిత్రంలో)
- **1939:** నేతాజీ సుభాష్ చంద్ర బోస్ ఆల్ ఇండియా ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ స్థాపించాడు.
- **1969:** భారత మూడవ రాష్ట్రపతి జాకీర్ హుస్సేన్ మరణం (జ. 1897).
- **1981:** భారతీయ సినిమా నటి నర్గిస్ దత్ మరణం (జ. 1929).
- **1998:** ప్రపంచ ఆస్తమా దినం

రైలు



రాజా హరిశ్చంద్ర

బూదరాజు రాధాకృష్ణ

నేతాజీ సుభాష్ చంద్ర బోస్

జాకీర్ హుస్సేన్

నర్గిస్ దత్

ప్రపంచ ఆస్తమా దినం

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

పహల్గాం ఎఫెక్ట్.. ఆసియా కప్ కష్టమేనా?

పాకిస్థాన్‌తో క్రికెట్ సంబంధాలను కూడా తెంచుకోవాలని ఇప్పటికే పలువురు భారత మాజీ క్రికెటర్లు సూచించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు బీసీసీఐ కూడా ఇదే బాటలోకి వెళ్లేలా ఉంది.

జమ్మూకశ్మీర్‌లోని పహల్గాం ఉగ్రదాడి ఘటనపై దేశమంతా ఆందోళన వ్యక్తమైంది. ఈ ఘటనలో 26 మంది పర్యాటకులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పాకిస్థాన్ కీలక పాత్ర పోషించిందనే విమర్శలు వచ్చాయి. క్రీడా సంబంధాలపైనా ఆ ఎఫెక్ట్ పడనుందని.. క్రికెట్ సహా ఇతర క్రీడల్లో ద్వైపాక్షిక సిరీస్ లు ఆడకూడదని ఇప్పటికే నిర్ణయం తీసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. క్రికెట్లోనూ ఇరు జట్ల మధ్య సిరీస్లు జరగడం లేదు. ఐసీసీ టోర్నీల్లోనే తలపడుతున్నాయి. ఈ విషయంలో ఐసీసీ కూడా దృష్టి పెట్టాలని బీసీసీఐ ఉపాధ్యక్షుడు రాజీవ్ శుక్లా వ్యాఖ్యానించారు. దీంతో ఆసియా కప్ లోనూ భారత్ పాల్గొనడంపై ఇప్పుడు అనుమానాలు వెల్లువెత్తాయి. టోర్నీని వాయిదా వేసే అవకాశాలు ఉన్నట్లు సమాచారం. "ఆసియా కప్ సాధారణంగా తటస్థ వేదిక పైనే నిర్వహిస్తున్నారు. ఈసారి ఇంకా షెడ్యూల్ను ప్రకటించలేదు. బంగ్లాదేశ్ సిరీస్ అనంతరం సెప్టెంబర్లో వేదికను నిర్ణయించే అవకాశం ఉంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఆసియా కప్ వాయిదా పడే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం భారత్– పాక్‌ల మధ్య ఇప్పుడు సంబంధాలు సరిగ్గా లేవు. ఇలాంటి దశలో నిర్వహించే అవకాశాలు తక్కువే" అని క్రికెట్ వర్గాలు తెలిపాయి.

బంగ్లా పర్యటన కూడా రద్దు!

ఆగస్టులో బంగ్లాదేశ్తో మూడు వన్డేలు, మూడు టీ20లను ఆడేందుకు భారత్ అక్కడికి వెళ్లాల్సిఉంది. అయితే, బంగ్లా పర్యటనకూ టీమ్ ఇండియా వెళ్లే అవకాశం తక్కువేనని సమాచారం. "ఐసీసీ క్యాలెండర్ ఇయర్లో బంగ్లాదేశ్తో సిరీసు చోటుంది. కానీ, దానిని కొనసాగించే ఛాన్సు కనిపించడం లేదు. భారత్కు సంబంధించిన రాష్ట్రాలపై బంగ్లా నేత చేసిన వ్యాఖ్యలే దీనికి కారణమని తెలుస్తోంది" అని బీసీసీఐ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.

ఇంటి చిట్కాలు

ఇంట్లో కూడా చెరకు రసం తయారు చేసుకోవచ్చు. అది కూడా చెరకు లేకుండానే. వినడానికి కాస్త వెరైటీగా అనిపించినా నిజంగానే ఇంట్లోనే చెరకు రసం చేయొచ్చు. ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేసిన ఓ వీడియోలో ఈ రెసెపీ వివరించారు. నాలుగే నాలుగు పదార్థాలతో చాలా సులభంగా ఈ జ్యూస్ చేసుకోవచ్చు. దీని తయారీ విధానం ఓ సారి తెలుసుకుందాం.

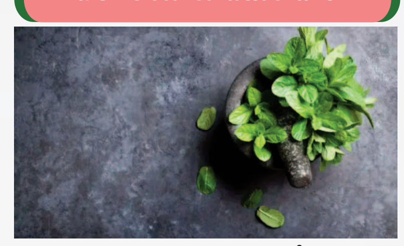
ఈ ఎండల వేడికి బయటకు వెళ్లామంటే శరీరంలో ఉన్న నీరంతా ఆవిరైపోతూనే ఉంటుంది. ఎన్ని నీళ్లు తాగినా సరిపోవు. బాడీని ఎప్పటికప్పుడు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచాల్సిందే. అలాంటప్పుడే కొబ్బరి నీళ్లు, చెరకు రసం తాగుతుంటారు చాలా మంది. వీటిలో చెరకు రసం కాస్త స్పెషల్. మనకి కావాల్సినట్టుగా చేసుకుని తాగేయొచ్చు. కొంత మంది అందులో అల్లం, నిమ్మకాయ, సబ్జా గింజలు కలుపుకుని తాగుతారు. చెరకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరాన్ని చాలా త్వరగా చల్లబరుస్తాయి. వీటిలో ఉండే పోషకాలు చాలా త్వరగా శక్తినిస్తాయి. అయితే.. ఇంట్లో కూడా చెరకు రసం తయారు చేసుకోవచ్చు. అది కూడా చెరకు లేకుండానే. వినడానికి కాస్త వెరైటీగా అనిపించినా నిజంగానే ఇంట్లోనే చెరకు రసం చేయొచ్చు. ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేసిన ఓ వీడియోలో ఈ రెసెపీ వివరించారు. నాలుగే నాలుగు పదార్థాలతో చాలా సులభంగా ఈ జ్యూస్ చేసుకోవచ్చు. దీని తయారీ విధానం ఓ సారి తెలుసుకుందాం.

చెరుకు లేకుండానే ఇంట్లో చెరుకు రసం తయారు చేసుకోవచ్చు, రెసెపీ ఎంత సింపులో చూడండి

కావాల్సిన పదార్థాలు

చెరకు లేకుండానే చెరకు రసం తయారు చేసుకోవడం చాలా సింపుల్. మన ఇంట్లో ఉండే నాలుగు పదార్థాలతోనే ఇది తయారవుతుంది. ఇందుకోసం కావాల్సినవి బెల్లం, నిమ్మకాయ, పుదీన, అల్లం. ముందుగా బెల్లంని ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. ఆ తరవాత అల్లం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. పుదీన కొన్ని ఆకులు, నిమ్మకాయ ఓ చెక్క తీసుకోవాలి. అయితే..పుదీన మాత్రం కచ్చితంగా తాజాగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. లేదంటే రుచిలో తేడా వచ్చేస్తుంది. అంతే కాకుండా నిమ్మకాయ కూడా మరీ అతిగా వాడాల్సిన పని లేదు. కేవలం ఓ చెక్కలోని రసంతోనే జ్యూస్ టేస్టీగా ఉంటుంది.

ఎలా తయారు చేసుకోవాలి



బెల్లం ముక్కలు, అల్లం ముక్కలు, పుదీన ఆకులు అన్నీ కలిపి మిక్సీ జార్ లో వేయాలి. వీటిని బాగా మిక్సీ పట్టాలి. ఆ తరవాత అందులో నిమ్మరసం పిండాలి. మరోసారి మిక్సీ పట్టాలి. ఇది కాస్తంత పేస్ట్ లా తయారవుతుంది. అయితే ఈ జ్యూస్ ని బాగా చల్లగా తాగాలనుకుంటే ఐస్ క్యూబ్ లు వేసి మిక్సీ పట్టాలి. లేదంటే కుండలో నీళ్లు పోసినా సరిపోతుంది. మరీ ఎక్కువగా ఐస్ వాడడం కూడా మంచిది కాదు. ఈ మిశ్రమంలో చల్లని నీళ్లు పోసి బాగా మిక్సీ పట్టాలి. ఇంకాస్త రుచి కావాలనుకుంటే ఉప్పు వేయాలి. నిజానికి ఉప్పులో సోడియం ఉంటుంది. ఎక్కువ సేపు ఇది శరీరంలో నీళ్లను పట్టి ఉంచుతుంది. బెల్లం, పుదీనలోని పోషకాలు శరీరానికి అందేలా చూస్తుంది. తగినంత ఉప్పు వేసుకుని మిక్సీ పడితే సరిపోతుంది.

ఎప్పుడు తాగితే మంచిది

సాధారణంగా అయితే చెరకు రసాన్ని ఉదయమే తాగితే చాలా మంచిది. జీర్ణ శక్తిని పెంచడంతో పాటు బాడీని రోజంతా హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం లాంటి సమస్యలున్న వాళ్లకు ఇది చాలా మంది ఔషధం. అయితే..ఇప్పుడు తయారు చేసుకున్న జ్యూస్ చెరకు లేకపోయినా బెల్లం ఉంది. బెల్లంలో ఉండే ఐరన్ రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు. ఇది కడుపులో ఉండే డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్స్ ని విడుదల చేస్తుంది. తద్వారా జీర్ణ శక్తిని మెరుగు పరుస్తుంది. జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలు రాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. ఆస్తమాని తగ్గించడంలోనూ బెల్లం మంచి మెడిసిన్ గా పని చేస్తుంది.

పుదీనా ఉపయోగాలు

పుదీనాతో జీర్ణ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. గ్యాస్, కడుపులో వికారం లాంటి వాటిని ఇది తగ్గిస్తుంది. అంతే కాకుండా నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. దగ్గు, గొంతులో మంట లాంటి సమస్యలకు పుదీనా చాలా బాగా పని చేస్తుంది. శ్వాసకోశ నాళాలను క్లియర్ చేసి సులువుగా ఊపిరి తీసుకునేలా తోడ్పడుతుంది. అందుకే చాలా మంది పుదీనాతో టీ కూడా తయారు చేసుకుని తాగుతారు. పైగా రుచిగా ఉంటుంది కాబట్టి పిల్లలు కూడా ఇష్టంగా తింటారు. ఇప్పుడు చెప్పిన ఈ చెరకు రసంలో పుదీనా ఆకులు ఓ నాలుగు ఎక్కువ వేసుకున్నా పరవాలేదు. మింట్ టేస్ట్ నాలుకకు తగిలితే ఒక్కసారిగా యాక్టివ్ అయిపోతారు.

చెరకుతో ఎన్ని లాభాలో

చెరకులో విటమిన్స్ తో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి ముఖ్యంగా చర్మంపై ఉన్న డెడ్ సెల్స్ ని యాక్టివ్ చేస్తాయి. చర్మం మెరిసేలా చూస్తాయి. వేసవిలో రెగ్యులర్ గా చెరకు రసం తాగితే యాక్నీ, నల్లటి వలయాలు లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పైగా ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ ని తగ్గించి ముఖంపై ముడతలు పడకుండా చూస్తాయి. అయితే డయాబెటిక్ పేషెంట్స్ మాత్రం చెరకు రసానికి దూరంగా ఉండడమే మంచిది. ఇది తాగిన వెంటనే షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే ప్రమాదముంటుంది.

గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.