ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్
RNI No: APTEL/2023/87888
శనివారం
16 ఆగస్టు 2025

భారత్‌కు శుభాంశు శుక్లా.. మోదీతో భేటీ అయ్యే అవకాశం..!

ఆగస్టు 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): యాక్సియం-4 మిషన్తో భారత రోదసి చరిత్రలో తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకున్నారు వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా. ప్రస్తుతం అమెరికాలో ఉన్న ఆయన భారత్‌కు పయనమయ్యారు.

రాగానే ప్రధాని మోదీతో భేటీ అయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. యాక్సియం-4 మిషన్ విజయవంతం తర్వాత తొలిసారి భారత్కు వస్తున్నానంటూ శుక్లా పోస్టు ద్వారా తెలిపారు. స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చేందుకు విమానంలో కూర్చున్నప్పుడు భావోద్వేగానికి గురైనట్లు తెలిపారు. మిషన్ కోసం గతేడాది నుంచి తన స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులకు దూరంగా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. ఇది తనను ఎంతో బాధించిందన్నారు. వారిని కలిసి తన అనుభవాలను పంచుకునేందుకు ఎంతో ఉత్సాహంగా ఎదురుచూస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తాను విమానంలో కూర్చొన్న ఫొటోను పంచుకున్నారు. ఆదివారం భారత్కు రానున్న శుక్లా.. సోమవారం మోదీతో భేటీ అయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. ఈనెల 23న జరిగే జాతీయ అంతరిక్ష దినోత్సవంలో కూడా శుక్లా పాల్గొంటారని వెల్లడించాయి. ఇటీవల నిర్వహించిన యాక్సియం-4 మిషన్ ప్రయోగం విజయవంతమైంది. రోదసిలో 18 రోజులు గడిపి మానవాళికి ప్రయోజనం కలిగించే పలు ప్రయోగాలను నిర్వహించిన భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా బృందం జులై 15న భూమికి తిరిగి వచ్చింది. వచ్చిన వెంటనే వ్యోమగాములను క్వారంటైన్ సెంటర్కు తరలించారు. వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లాతో పాటు పెగ్గీ విట్సన్ (అమెరికా), స్లావోష్ట్ ఉజ్నాన్స్కీ (పోలండ్), టిబర్ కపు ఈ బృందంలో ఉన్నారు.

జగన్.. మీ రాజకీయ జీవితంలో ఇదో బ్లాక్ మార్క్:సోమిరెడ్డి

అమరావతి, ఆగస్టు 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జగన్ రెడ్డి.. ఎందుకంత అహంకారమని తెదేపా ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ఈమేరకు ఆయన సోషల్మీడియాలో పోస్టు చేశారు. లక్షల మంది ప్రాణాలర్పించి స్వాతంత్ర్యం సాధించిన రోజు గుర్తు లేదా? అని నిలదీశారు. "జగన్.. మీరు ఒక పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం విషయమైనా గుర్తుందా? పులివెందుల ఫలితంతో అసహనంగా ఉంటే మాత్రం జాతీయ పండగ మరిచిపోతారా? మీ రాజకీయ జీవితంలో ఇదో బ్లాక్ మార్క్" అని సోమిరెడ్డి మండిపడ్డారు.

బాటసింగారం వద్ద డివైడర్ను ఢీకొన్న కారు.. వాహనంలో 16 కేజీల గంజాయి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రంగారెడ్డి జిల్లా అబ్దుల్లాపూర్మెట్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని బాటసింగారం వద్ద కారు డివైడర్ను ఢీకొట్టింది. ప్రమాదానికి గురైన కారులో 16 కేజీల గంజాయి ఉన్నట్టు పోలీసులు గుర్తించారు. మహబూబాబాద్కు చెందిన భూక్యా నాయక్ ఒడిశా నుంచి మహారాష్ట్రకు గంజాయి తరలిస్తుండగా ప్రమాదం జరిగినట్టు పోలీసుల దర్యాప్తులో తేలింది. నిందితుడు భూక్యా నాయక్ తో పాటు సెల్ఫోన్, 16 కేజీల గంజాయి, కారును స్వాధీనం చేసుకున్నట్టు పోలీసులు తెలిపారు.

ఆ ప్రాంతాల్లో ఎస్టీఆర్ఎఫ్, ఎన్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలను ముందుగానే మోహరించాలి:సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ వ్యాప్తంగా భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందన్న వాతావరణశాఖ హెచ్చరికల నేపథ్యంలో అధికారులు, సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ఉన్నతాధికారులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష నిర్వహించారు.

ఉన్నతాధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. వర్షాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండే జిల్లాల్లో సహాయక బృందాలు సిద్ధంగా ఉండాలన్నారు. ఆ ప్రాంతాల్లో ఎస్ఆర్ఎఫ్, ఎన్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలను ముందుగానే మోహరించాలని ఆదేశించారు. వాగులు పొంగే ప్రమాదమున్న జిల్లాల అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. ముంపు ముప్పు ఉన్న లోతట్టు ప్రాంతాల్లోని కుటుంబాలను సహాయక శిబిరాలకు తరలించాలని ఆదేశించారు. "జలాశయాలను అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలి. నీటి విడుదలపై కలెక్టర్లు క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందికి ముందస్తు సమాచారం ఇవ్వాలి. పూర్తిగా నిండిన చెరువులు, రిజర్వాయర్ల వద్ద ఇసుక బస్తాలను సిద్ధంగా ఉంచాలి. నగర, పురపాలక, గ్రామాల పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది ఎప్పటికప్పుడు పారిశుద్ధ్య పనులు చేపట్టాలి. వైద్యారోగ్య శాఖ అధికారులు అవసరమైన ఔషధాలు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. అవసరమైన చోట్ల వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రధానంగా హైదరాబాద్లో ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులను వెంటనే పరిష్కరించాలి. జీహెచ్ఎంసీ, హైడ్రా, ఎన్డీఆర్ఎఫ్, అగ్నిమాపక శాఖ తక్షణమే స్పందించాలి" అని సీఎం ఆదేశించారు.

ఉచిత బస్సు టికెట్తో సెల్ఫీ దిగి ట్యాగ్ చేయండి:మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి, ఆగస్టు 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్రంలో మహిళా సాధికారత ఎలా ఉందో ప్రపంచానికి చాటుదామని విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. ఉచిత బస్సు టికెట్తో సెల్ఫీ దిగి #FREEbusTicketSelfie అని ట్యాగ్ చేయాలని మహిళలను కోరారు.

సురక్షితంగా.. గౌరవంతో కూడిన ఉచిత బస్సు ప్రయాణాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతీ మహిళకు కల్పిస్తోందని వెల్లడించారు. మహిళలకు కల్పిస్తున్న ప్రతి ఉచిత బస్సు టికెట్ ఆశ, స్వేచ్ఛ, గౌరవంతో కూడినదని వ్యాఖ్యానించారు. ఇది స్వాతంత్ర్యం, సమానత్వంతో కల్పించిన అవకాశం అని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం స్త్రీ శక్తి, ఉచిత బస్సు ప్రయాణ పథకంతో మహిళలకు సాధికారత కల్పించడం గర్వంగా ఉందని మంత్రి లోకేశ్ అన్నారు.

శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు 5 గేట్లు ఎత్తి నీటి విడుదల

శ్రీశైలం, ఆగస్టు 16, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): శ్రీశైలం జలాశయానికి వరద ప్రవాహం స్థిరంగా కొనసాగుతుండటంతో మరో గేటును ఎత్తారు. ప్రస్తుతం 5 గేట్ల ద్వారా నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. జూరాల, సుంకేసుల ప్రాజెక్టుల నుంచి వరద ప్రవాహం కొనసాగుతోంది. శ్రీశైలంలో 1,89,169 క్యూసెక్కులు చేరుతోంది. శ్రీశైలం నుంచి 2,34,544 క్యూసెక్కులు విడుదల చేస్తున్నారు. పోతిరెడ్డిపాడు హెడ్ రెగ్యులేటరీ నుంచి 35,000 క్యూసెక్కులు, ఎడమ గట్టు విద్యుత్ కేంద్రం నుంచి 35,315 క్యూసెక్కులు, కుడిగట్టు విద్యుత్ కేంద్రం నుంచి 30,509 క్యూసెక్కులు విడుదల చేస్తున్నారు. 5 స్పిల్ వే గేట్ల ద్వారా 1,33,720 క్యూసెక్కులు నాగార్జునసాగర్కు విడుదల చేస్తున్నారు. శ్రీశైలం పూర్తి స్థాయి నీటి మట్టం 885 అడుగులు కాగా ప్రస్తుతం 882.10 అడుగులకు చేరింది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఓజీ నుంచి ప్రియాంక మోహన్ లుక్... మరో సర్ప్రైజ్ కూడా..

పవన్కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా సుజీత్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న గ్యాంగ్‌స్టర్ డ్రామా 'ఓజీ'. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మూవీ సెప్టెంబరు 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో సినిమా ప్రచార కార్యక్రమాలను ముమ్మరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా ప్రియాంక మోహన్ పాత్రను పరిచయం చేసింది. ఇందులో కణ్మని పాత్రలో ప్రియాంక అలరించనుంది. ఓజెస్ గంభీరగా పవన్కల్యాణ్ నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం విడుదల చేసిన ప్రియాంక లుక్ చూస్తుంటే, ఓజీ ఫ్లాష్బ్యాక్ సంబంధించిన సన్నివేశాల్లో ఉంటుందని తెలుస్తోంది. ప్రియాంక చీరకట్టులో విడుదల చేసిన చిత్రాలు ఆకట్టుకుంటున్నాయి. అంతేకాదు, చిత్ర బృందం మరో సర్ప్రైజ్ కూడా ఇచ్చింది. సెకండ్ సింగిల్ ప్రోమోను త్వరలో విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపింది. డీడీవీ ఎంటర్టైన్మెంట్ పతాకంపై డీడీవీ దానయ్య ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. తమన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
ప్రజా రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

బుమ్రా తన ఫిట్‌నెస్ కోసం మరింత శ్రమించాలి:సంజయ్ మంజ్రేకర్

భారత పేసర్ జస్ప్రీత్ బుమ్రా తన ఫిట్నెస్ కోసం మరింత శ్రమించాలని టీం ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ సంజయ్ మంజ్రేకర్ సూచిస్తున్నాడు. తాజాగా అతడు ఇంగ్లాండ్ టూర్లో అయిదు టెస్టులకు గాను, కేవలం మూడింట్లోనే ఆడిన విషయాన్ని మంజ్రేకర్ ప్రస్తావించాడు. ప్రస్తుతం బుమ్రా.. వరుసగా రెండు టెస్ట్లు ఆడలేని నేపథ్యంలో, సెలెక్టర్లు కొన్ని కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోక తప్పదని అతడు విశ్లేషించాడు. వర్క్ నేపథ్యంలో బుమ్రా ఆడని మ్యాచుల్లోనే టీమ్ ఇండియా విజయం సాధించిన విషయాన్నీ అతడు గుర్తు చేశాడు. 'మనం కొన్ని విషయాలను ఎంత దాచాలని ప్రయత్నించినా.. దాగవు. వాస్తవాలు వేరుగా ఉంటాయి. నిజానికి ఇంగ్లాండ్ టూర్ లో బుమ్రా ఆడని రెండు మ్యాచుల్లోనే టీమ్ ఇండియా విజయం సాధించింది. సెలెక్టర్లు ఇకనైనా కొన్ని కఠినమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. ఈ సిరీస్ వారికి గొప్ప పాఠంలాంటింది. టీన్ఇండియా గెలిచిన రెండు టెస్ట్ మ్యాచుల్లో విరాట్ కోహ్లి, ఛెతేశ్వర్ పుజారా, రోహిత్ శర్మ, మహమ్మద్ షమీ, బుమ్రా కూడా లేరు' అని సంజయ్ మంజ్రేకర్.. కుండబద్దలు కొట్టాడు. అలాగే అతడు సెలెక్టర్లకు పలు సూచనలూ చేశాడు. 'బుమ్రా వరుసగా రెండు టెస్ట్లు ఆడలేనప్పుడు, అతణ్ని సెలెక్టర్లు ఎంపిక చేయకూడదు. కులదీప్ యాదవ్ విషయంలో వారు కఠినంగా ఉన్నట్లే ఇతర పెద్ద ఆటగాళ్ల ఎంపికపైనా అలాగే వ్యవహరించాలి' అని మంజ్రేకర్ సూచించాడు. బుమ్రాకు కూడా అతడు ఓ సలహా ఇచ్చాడు. 'జస్ప్రీత్ బుమ్రాను నేను అభిమానిస్తా. అయితే పూర్తి ఫిట్గా లేనప్పుడు ఆడటం సవాళ్లతో కూడుకున్నదే. అందుకే, బుమ్రా తన ఫిట్నెస్ మీద మరింత దృష్టి పెట్టాలి' అని సంజయ్ మంజ్రేకర్ వివరించాడు. తెందుల్కర్- అండర్సన్ ట్రోఫీలో మూడు మ్యాచ్లు ఆడిన జస్ప్రీత్ బుమ్రా 26.00 యావరేజ్తో 14 వికెట్లు తీసుకున్నాడు. రెండు సార్లు అయిదు వికెట్ల ప్రదర్శన చేశాడు. మొత్తంగా 119.4 ఓవర్లపాటు బౌలింగ్ వేశాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

మెంతులతో ముందుకొచ్చిన పొట్టను తగ్గించుకోవచ్చు, ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసా?

బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను కరిగించడం పెద్ద సవాల్‌గా మారింది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. శరీరంలో మిగతా భాగాల కన్నా నెమ్మదిగా కరుగుతుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని కరిగించుకోవాలంటే చాలా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది.

చెడు జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు కారణంగా ప్రజలు అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇందులో బెల్లీ ఫ్యాట్ ముఖ్యమైన సమస్యగా మారింది. చాలా మంది బెల్లీ ఫ్యాట్‌తో బాధపడుతున్నారు. బెల్లీ ఫ్యాట్ అంటే బొడ్డు చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం. దీంతో ఈ పొట్ట గుండ్రటి ఆకారంలో కనిపిస్తుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా గుండె, బీపీ, షుగర్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ముందుకు వచ్చిన పొట్టతో నలుగురితో తిరగాలంటే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అందుకే బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని కరిగించుకోవాలి. అయితే, బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను కరిగించడం పెద్ద సవాల్‌గా మారింది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. శరీరంలో మిగతా భాగాల కన్నా నెమ్మదిగా కరుగుతుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని కరిగించుకోవాలంటే చాలా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, వ్యాయామంతో పాటు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ముందుకువచ్చిన పొట్టను కరిగించడంలో సాయపడతాయి. వంటగదిలో దొరికే మెంతులతో పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గడానికి మెంతుల్ని ఎలా తీసుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

మెంతుల్లో పోషకాలు

వంటల్లో రుచిని పెంచే మెంతుల్లో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి. మెంతుల్లో పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, బీ6, ఫోలిక్ యాసిడ్, కాపర్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. మెంతుల్లో ఉండే పొటాషియం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. మెంతుల్లో గెలాక్లోమన్నన్ అనే సమ్మేళనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మెంతుల్లో ఉండే విటమిన్ కె ఎముకల ద్రవ్యరాశిని స్ట్రాంగ్‌గా మారుస్తుంది. ఇలాంటి మెంతుల్ని బరువు తగ్గడం కోసం ఎలా తీసుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

మెంతుల నీరు

బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను తగ్గించడానికి మెంతుల నీరు బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం ఒక చెంచా మెంతుల్ని తీసుకోండి. వాటిని ఒక గ్లాస్ నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఈ నీటిని కొద్దిగా వేడి చేసి తాగవచ్చు. మెంతుల నీరు కొవ్వును బర్న్ చేయడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా ట్రై చేస్తే మంచి ఫలితాలుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మెంతుల టీ

మెంతుల టీ కూడా బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకోసం ఓ రెండు టీ స్పూన్ల మెంతుల్ని తీసుకోండి. వాటిని ఒక గ్లాస్ నీటిలో వేసి మరిగించండి. నీరు సగం వచ్చేంత వరకు మరిగించాలి. ఆ తర్వాత చల్లార్చి గోరు వెచ్చగా తాగండి. మీరు కావాలంటే రుచి కోసం నిమ్మకాయ రసం, తేనె కలిపి కూడా తాగవచ్చు. రెగ్యులర్‌గా తాగడం వల్ల పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరిగిపోతుంది.

మెంతుల సిరప్

ఇందుకోసం ముందుగా మెంతుల్ని నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత నానబెట్టిన మెంతుల్ని, అర చెంచా అల్లం పేస్ట్, ఒక గ్లాస్ నీటితో మరిగించాలి. నీరు మరిగిన తర్వాత చల్లార్చి దానికి నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి. ఇది బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ సిరప్ జీవక్రియన వేగవంతం చేస్తుంది. జీవక్రియ పెరిగితే పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు బర్న్ అవుతుంది.

మెంతుల పొడి

మెంతుల్ని బాగా వేయించి పొడిలా చేసుకోవాలి. ఈ మెంతుల పొడిని కూరల్లో లేదా వంటల్లో వాడుకోవచ్చు. కావాలంటే గోధుమ పిండిలో కలిపి రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. మెంతుల పొడిని సలాడ్లు లేదా స్మూతీల్లో కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు. మెంతుల పొడిని తీసుకోవడం చాలా సులభం.

ఇవి కూడా ట్రై చేయండి

- ధనియాల నీరు: మెంతుల మాదిరిగానే ధనియాల్ని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి.. ఆ తర్వాత వేడి చేసి తాగవచ్చు. ఇది కూడా బరువు తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది.
- వాము నీరు: బరువు తగ్గడంలో వాము నీరు కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వాము నీరు తాగడం వల్ల కడుపులోని సమస్యల్ని తగ్గించుకోవచ్చు.
- జీలకర్ర నీరు: ఈ నీటిలో కొవ్వును కరిగించే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. జీలకర్రను నానబెట్టి ఫిల్టర్ చేసి ఈ నీరును తాగవచ్చు.
- సోంపు గింజల నీరు: ఈ రెమెడీ కూడా బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. జీర్ణసమస్యలు తగ్గించడంలో సోంపు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

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.