ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
1
RNI No: APTEL/2023/87888
బుధవారం
20 ఆగస్టు 2025

అమరావతిలో రతన్‌టాటా ఇన్నోవేషన్ హక్కు శ్రీకారం

మంగళగిరి, ఆగస్టు 20, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రతన్‌టాటా ఇన్నోవేషన్ హబ్ ఏర్పాటుకు ఏపీ ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. మంగళగిరి వద్ద సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ లాంఛనంగా దీనిని ప్రారంభించారు. మంగళగిరిలోని మయూరి టెక్ పార్క్ ప్రాంగణంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది.

దాదాపు 50 వేల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఇన్నోవేషన్ హబ్ ఏర్పాటుకానుంది. ప్రపంచ అవసరాలు తీర్చే స్టార్టప్ కేంద్రంగా విలసిల్లేలా కార్యాచరణను సిద్ధం చేశారు. అమరావతి కేంద్రంగా ఏర్పాటయ్యే రతన్లాటా ఇన్నోవేషన్ హబ్.. డీప్‌టెక్, కృత్రిమ మేధ, సుస్థిర, సమ్మిళిత ఆవిష్కరణలకు వేదికగా నిలుస్తుంది. దీనిలో భాగంగా అమరావతిని క్వాంటమ్ వ్యాలీ కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు ఆవిష్కరణ ఆధారిత ఆర్థిక వ్యవస్థలకు ప్రామాణికంగా రూపొందిస్తారు. ప్రపంచ మేధను ఆకర్షించి.. పెట్టుబడులు, ఇన్నోవేషన్ ఆధారిత విధానాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.

ప్రతి ఇంటి నుంచి ఎంట్రప్రెన్యూర్ రావాలి.. ఇదే మా నినాదం:సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి, ఆగస్టు 20, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రతన్ టాటా భారత జాతి ముద్దుబిడ్డ అని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు కొనియాడారు. రతన్ టాటా ఇన్నోవేషన్ హబ్ను సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ ప్రారంభించారు. అనంతరం చంద్రబాబు ప్రసంగించారు.

"దేశానికి ఏదైనా చేయాలని రతన్లాటా తపించేవారు. సమాజసేవకు ఆయన జీవితాంతం కృషి చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ డబ్బు సంపాదించాలనే చూస్తారు. ఆయన మాత్రం సంపాదించిన డబ్బును సమాజానికి తిరిగిచ్చేవారు. రతన్లాటా ఆలోచనలు సజీవంగా ఉంచాలని ఇన్నోవేషన్ హబ్ ప్రారంభిస్తున్నాం. ప్రతి కుటుంబం నుంచి ఎంట్రప్రెన్యూర్ రావాలనేదే నా నినాదం. గతంలో ప్రతి ఇంటి నుంచి ఒక ఐటీ ఉద్యోగి ఉండాలని కృషి చేశాను. భవిష్యత్ అంతా ఐటీ రంగానిదే అని గుర్తించారు. సరైన ప్రభుత్వ విధానాలు అవలంబిస్తే ఆదాయం, సంపద వస్తుంది" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

మంత్రి లోకేశ్ చొరవ..

విద్యాశాఖకు అదనంగా నిధులు మంజూరు చేసిన కేంద్రం

అమరావతి, ఆగస్టు 20, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ నేతృత్వంలో దేశంలోనే ఏపీ మోడల్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ దిశగా వేగంగా అడుగులు పడుతున్నాయి. మునుపెన్నడూ లేనివిధంగా కేంద్రం నుంచి రాష్ట్ర విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలోని వివిధ విభాగాలకు అదనంగా నిధులు మంజూరయ్యాయి.

ఈ విద్యా సంవత్సరం సమగ్ర శిక్షణకు గతంలో కంటే అదనంగా రూ.432.19 కోట్ల నిధులను రాష్ట్రానికి కేంద్రం మంజూరుచేసింది. మంత్రి లోకేశ్ చొరవతో నిధుల కేటాయింపు విషయంలో రాష్ట్రానికి కేంద్రం అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. సెకండరీ, సీనియర్ సెకండరీ పాఠశాలలను బలోపేతం చేయడానికి ఐసీటీ ల్యాబ్స్, స్మార్ట్ తరగతులు, సైన్స్ ల్యాబ్ల ఏర్పాటుకు కేంద్రం ఈసారి రూ.167.46 కోట్ల అదనపు నిధులను మంజూరు చేసింది. దీంతోపాటు డైట్ కళాశాలలను సెంటర్స్ ఆఫ్ ఎక్సెల్గా మార్చడానికి గతంలో 50 శాతం మాత్రమే నిధులు రాగా.. ఈ ఏడాది రూ.45 కోట్లకు గానూ 96 శాతం మేర రూ.43.23 కోట్ల నిధులు మంజూరయ్యాయి. ఆదివాసీ విద్యార్థులకు వసతిగృహాల కోసం రూ.11 కోట్లు మంజూరు చేసింది.

లోక్‌సభ ముందుకు ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ బిల్లు

దిల్లీ, ఆగస్టు 20, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ నిర్వహణను నేరంగా పరిగణించే కీలక బిల్లును కేంద్రం తీసుకొచ్చింది. కేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్, ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్.. ప్రమోషన్ అండ్ రెగ్యులేషన్ ఆఫ్ ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ బిల్లు-2025ను లోక్సభలో బుధవారం ప్రవేశపెట్టారు. విపక్షాల ఆందోళన నడుమ ఈ బిల్లును ప్రవేశపెట్టగా.. కాసేపటికే సభ మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు వాయిదా పడింది. ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ యాప్స్ ఆగడాలు ఇటీవల కాలంలో మరీ పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో కేంద్రం ఈ బిల్లును ప్రవేశపెట్టింది. ఆన్‌లైన్ గేమ్స్, ఈ-స్పోర్ట్స్ మధ్య విభజన చూపించేలా బిల్లును రూపొందించారు. నిబంధనల్ని ఉల్లంఘించి ఆన్లైన్ గేమ్స్ అందిస్తున్న వారికి మూడేళ్ల వరకు జైలుశిక్ష, లేదా రూ.కోటి వరకు జరిమానా, లేదా ఆ రెండూ విధించాలని ప్రతిపాదించారు. సంబంధిత అడ్వర్టయిజ్మెంట్లలో భాగం పంచుకున్నవారికి గరిష్ఠంగా రెండేళ్ల జైలుశిక్ష, రూ.50 లక్షల వరకు జరిమానా విధిస్తారు. వీటి ఆర్థిక లావాదేవీల్లో ప్రమేయం ఉన్నవారికీ గరిష్ఠంగా మూడేళ్ల శిక్ష, రూ.కోటి వరకు జరిమానా వేస్తారు. ఆన్లైన్ మనీ గేమ్స్ ఆడేవారిని నేరస్థులుగా కాకుండా.. బాధితులుగా ఈ బిల్లులో పేర్కొన్నారు. మరోవైపు ఈ బిల్లు కారణంగా తమ రంగానికి తీవ్ర నష్టం కలుగుతుందని ఆల్ ఇండియా గేమింగ్ ఫెడరేషన్ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్షాకు లేఖ రాసింది. గేమింగ్ పై నిషేధం విధించే కంటే.. నియంత్రణ ఉంచాలని సూచించింది.

దిల్లీ సీఎంపై దాడి కేసు.. నిందితుడు జంతు ప్రేమికుడు?

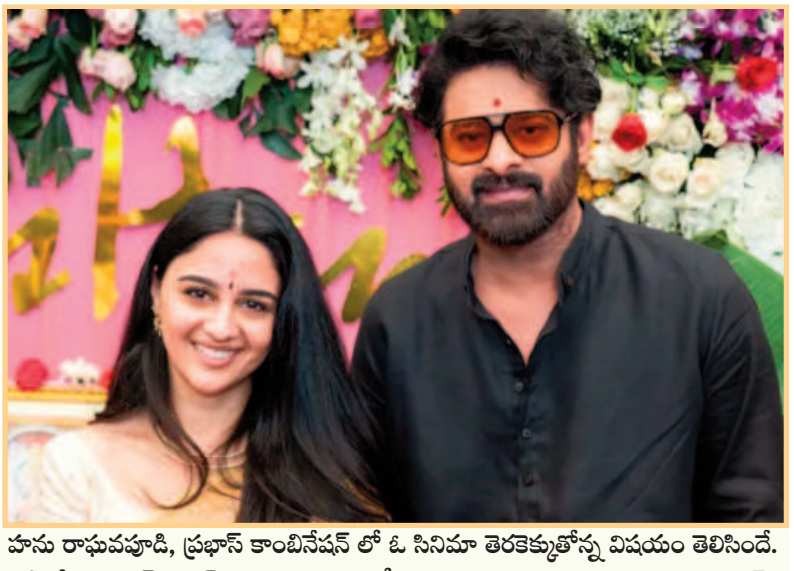
ఆగస్టు 20, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దిల్లీ ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తాపై ఓ వ్యక్తి దాడి చేయడం సంచలనం రేపిన విషయం తెలిసిందే. నిందితుడిని అరెస్టు చేసిన పోలీసులు అతడిని గుజరాత్లోని రాజ్కోట్కు చెందిన రాజేశ్ భాయ్ ఖీల్జీ భాయ్ సకారియాగా (41) గుర్తించారు.

గుజరాత్లోనూ అతడిపై దర్యాప్తు ముమ్మరం చేసిన అధికారులు దాడికి గల కారణాలు తెలుసుకొనే పనిలో పడ్డారు. ఈసందర్భంగా అతడి కుటుంబసభ్యులను విచారిస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రిపై సకారియా ఎందుకు దాడి చేశాడనే విషయంపై భిన్న కథనాలు వినిపిస్తున్నాయి. నిందితుడి బంధువు జైల్లో ఉన్నాడని, అతడిని విడుదల చేయాలని సీఎంకు విజ్ఞప్తి చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి అధికారిక నివాసానికి వచ్చినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఇందుకు సంబంధించిన వ్యవహారం ప్రస్తుతం కోర్టులో పెండింగులో ఉందని జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వచ్చాయి. అయితే, వీటిని పోలీసులు ధ్రువీకరించాల్సి ఉంది. మరోవైపు గుజరాత్లో నిందితుడి తల్లిని ప్రశ్నించిన అధికారులు, ఆమె నుంచి వివరాలు సేకరించే పనిలో పడ్డారు. కుమారుడు దిల్లీ సీఎంను కలిసేందుకు వెళ్లిన విషయం తనకు తెలియదని ఆమె చెప్పినట్లు సమాచారం. అతడు జంతు ప్రేమికుడని, ఇటీవల వీధి శునకాలపై సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుతో అసంతృప్తిగా ఉన్నాడని పేర్కొన్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, అతడి మానసిక పరిస్థితి బాగా లేదని, గతంలోనూ ఓసారి ఢిల్లీకి వెళ్లి వచ్చాడని పోలీసులకు వివరించినట్లు సమాచారం. ఇదిలాఉంటే, దిల్లీ సివిల్ లైన్స్లోని సీఎం అధికారిక నివాసంలో బుధవారం ఉదయం 'జన్ సున్వాయ్' నిర్వహిస్తున్న సమయంలో ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తాపై రాజ్కోట్ వ్యక్తి దాడికి పాల్పడ్డాడు. కొన్ని పేపర్లను సీఎంకు అందించిన తర్వాత అతడు గట్టిగా అరుస్తూ సీఎంపై దాడి చేసినట్లు ప్రత్యక్ష సాక్షులు మీడియాకు వెల్లడించారు. ఈ ఘటనను భాజపా సహా విపక్ష పార్టీలు తీవ్రంగా ఖండించాయి.

రిపబ్లిక్ సినిమా

ప్రభాస్ 'ఫౌజీ' ఫొటో లీక్..

ప్రొడక్షన్ హౌస్ వార్నింగ్



హను రాఘవపూడి, ప్రభాస్ కాంబినేషన్ లో ఓ సినిమా తెరకెక్కుతోన్న విషయం తెలిసిందే. 'ఫౌజీ' (వర్కింగ్ టైటిల్)గా ఇది ప్రచారంలో ఉంది. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి ప్రభాస్ లుక్ లీకైంది. అందులో ఈ హీరో వింటేజ్ లుక్లో కనిపించడంతో అది క్షణాల్లో వైరలైంది. నెటిజన్లు దాన్ని తెగ షేర్ చేశారు. తాజాగా దీనిపై నిర్మాణ సంస్థ స్పందించింది. కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొంది. "ఈ సినిమా కోసం ఎంతోమంది ఎదురుచూస్తున్నారని మాకు తెలుసు. చిత్రీకరణ సమయంలో సెట్స్ నుంచి ఓ ఫొటో బయటకు వచ్చిన విషయం మా దృష్టికి వచ్చింది. మీకు అద్భుతమైన సినిమాటిక్ అనుభవాన్ని ఇచ్చేందుకు మేం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నాం. ఇలాంటి లీక్ లు మా టీమ్ నైతికతను దెబ్బతీస్తాయి. అనధికారికంగా ఎవరైనా ఈ సినిమా ఫొటోలు షేర్ చేస్తే వారి ఖాతాలను తొలగించడమే కాకుండా సైబర్ నేరంగా పరిగణిస్తాం. వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం" అని నిర్మాణ సంస్థ తెలిపింది. ఇక 'ఫౌజీ' విషయానికొస్తే.. పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఈ సినిమా రూపుదిద్దుకుంటోంది. విభిన్నమైన కథ, భారీ బడ్జెట్తో సిద్ధమవుతోంది. ప్రభాస్ కు జంటగా సోషల్మీడియా స్టార్ ఇమాన్వీ నటిస్తున్నారు. ఇందులో ప్రభాస్ సైనికుడిగా కనిపించనున్నారు. 1940వ దశకంలో జరిగే కథగా.. మాతృభూమి ప్రజలకు న్యాయాన్ని అందించడానికి ఓ యోధుడు చేసే పోరాటంగా మూవీ రానుంది. వాస్తవ సంఘటనలకు కొంత ఫిక్షన్ జోడించి హను రాఘవపూడి ఈ కథను సిద్ధం చేశారు.

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

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

భారీ స్ట్రైక్రేట్ ఉన్నా అతడికి చోటు లేకపోవడం తగదు:అశ్విన్

ఆసియా కప్ కోసం 15 మందితో కూడిన భారత స్క్వాడ్ను బీసీసీఐ సెలక్షన్ కమిటీ ప్రకటించింది. అనూహ్యంగా యశస్వి జైస్వాల్కు అందులో అవకాశం ఇవ్వకపోవడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. గత టీ20 ప్రపంచకప్లో బ్యాకప్ ఓపెనర్గా ఉన్న యశస్విని ఇప్పుడు ఆసియా కప్ లో చోటు కల్పించకపోవడం సరికాదని అశ్విన్ వ్యాఖ్యానించాడు. అతడి స్ట్రైక్రేట్ కూడా చాలా బాగుందని గుర్తుచేశాడు. "యశస్వి జైస్వాల్కు టెస్టు అవకాశం వచ్చినప్పుడు స్వీకరించాడు. ఈ మధ్యకాలంలో టెస్టుల్లోకి అడుగు పెట్టిన అత్యంత విజయవంతమైన క్రికెటర్ యశస్వి. ఏ ఫార్మాట్లో అయినాసరే ఎప్పుడు అవకాశం వచ్చినా వదులుకోలేదు. అయినా సరే అతడికి ఇప్పుడు ఛాన్స్ రాలేదు. ఒక దశలో నాయకత్వం రేసులోనూ నిలిచిన ఆటగాడు ఏకంగా జట్టులోనే లేకపోవడం షాక్కు గురిచేసింది. ఈ ఫార్మాట్లో యశస్వి స్ట్రైక్ రేట్ 165. చాలాసార్లు తన కోసం కాకుండా జట్టు కోసం ఆడే వారిని కనుక్కోవడం చాలా కష్టం. అలాంటి పరిస్థితుల్లో యశస్వి జైస్వాల్ ఉంటే సరిగ్గా సరిపోతాడు. ఆ జాబితాలో శేయస్ అయ్యర్ కూడా ఉంటాడు" అని అశ్విన్ వ్యాఖ్యానించాడు.

ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది: మదన్ లాల్

"యశస్వి జైస్వాల్ వంటి ప్లేయర్ జట్టులో లేకపోవడం నన్ను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. శుభ్మన్ గిల్ ఎంపిక మంచి నిర్ణయమే. అతడి ఆట బాగుంది. భవిష్యత్తులో మూడు ఫార్మాట్లలోనూ ఆడతాడు. అయితే, జట్టు విజయం కోసం కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడే వారిని పక్కన పెట్టకూడదు. ఆసియా కప్ గెలవగలిగేంత అద్భుతమైన జట్టు మనకుంది" అని మదన్ లాల్ వెల్లడించాడు.

బీసీసీఐ వర్గాల వాదన ఇలా..

ఆసియా కప్ ముగిసిన తర్వాత టెస్టు సిరీస్లు ఉన్నాయి. ఇంగ్లాండ్ తో ఐదు టెస్టుల్లో ఆడిన ఓపెనర్ యశస్విని ఇప్పుడు విశ్రాంతి ఇచ్చి.. సుదీర్ఘ ఫార్మాట్లో బరిలోకి దింపాలని బీసీసీఐ భావిస్తోంది. అందుకే, అతడికి అవకాశం ఇవ్వలేదని బీసీసీఐ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఇప్పుడు గిల్ను తీసుకొని.. ముమ్ముందు కెప్టెన్సీ అప్పగిస్తారని వార్తలు వస్తున్నాయి.

ఆరోగ్యం

మలబద్ధకం, పైల్స్, విరేచనాలకు చక్కటి పరిష్కారం,

ఒకే ఒక పాడి రోజూ తీసుకుంటే కడుపు అంతా క్లియర్

మలబద్ధకంతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. అయితే, దీని వల్ల మలవిసర్జన సాఫీగా జరగదు. మలం విసర్జించేటప్పుడు నొప్పి, బాధను అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. మలం గట్టిగా ఉంటుంది. ఈ సమస్య ఉంటే కొందరికి రెండు, మూడు రోజుల వరకు మలవిసర్జన జరగదు. అయితే, ఈ సమస్య తగ్గించుకోవడానికి ఒకే ఒక పాడి చాలు.

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా టైమ్కి తినకపోవడం, ఏది పడితే అది తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వేగంగా పెరగుతున్నాయి. మలబద్ధకం, విరేచనాలు, కడుపులో గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరికి సాధారణంగా మారాయి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో తగినంత ఫైబర్ లేకపోవడం వల్ల శరీర జీర్ణ ప్రక్రియ ప్రభావితం అవుతుంది. ఇది పేగు కదిలికల్లో సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇలా మలబద్ధకం, విరేచనాలు, పైల్స్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి చక్కటి పరిష్కారం ఒకటి ఉంది. అదే ఇసాబ్గోల్ పొట్టు (ఇసాబ్గోల్ పాడి). ఇసాబ్గోల్ అనేది ప్లాంటాగో ఓవాటా అనే మొక్క విత్తనాల నుంచి పొందిన సహజ ఫైబర్ రకం. ఆయుర్వేదంలో దీనికి ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. దీనిని ప్రధానంగా మలబద్ధకం, విరేచనాలు, పైల్స్, జీర్ణక్రియ సమస్యలకు చెక్ పెట్టేందుకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి రోజూ ఈ పాడి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇసాబ్గోల్ తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనాలేంటి, ఎలా తీసుకోవాలి.. ఇలా పూర్తి వివరాలపై ఓ లుక్కేద్దాం.

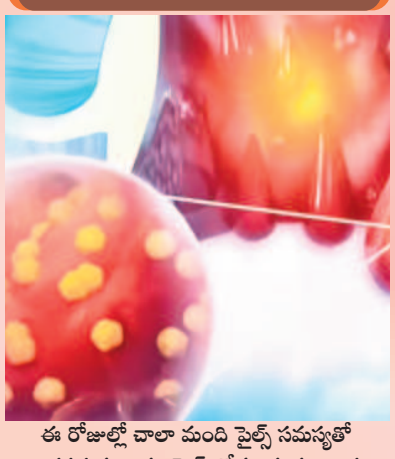
ఇసాబ్గోల్ ప్రయోజనాలేంటి?

ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇసాబ్గోల్ మొక్క పంజాబ్, సింధ్, ఇతర ప్రాంతాలలో కనిపిస్తుంది. దాని పొట్టును అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగిస్తారు. ఇసాబ్గోల్ అతిపెద్ద ప్రయోజనం ఏంటంటే ఇది మలబద్ధకం, విరేచనాలు, పేగు సమస్యలు, కడుపు అసమతుల్యతను నయం చేయడంలో సాయపడుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. పేగుల్ని క్లీన్ చేస్తుంది. ఇసాబ్గోల్ పొట్టు శరీరం నుంచి టాక్సిన్లు బయటకు పంపడంలో సాయపడుతుంది. కడుపును తేలికగా, శుభ్రంగా ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. ఇసాబ్గోల్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏ వ్యాధి కోసం ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

మలబద్ధకం కోసం ఎలా తీసుకోవాలి?

కడుపు శుభ్రం చేయడానికి సైలియం అదేనండీ ఇసాబ్గోల్ తీసుకోవడం ఒక అద్భుతమైన నివారణ. దీనిని నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే దాని ఫైబర్ అంశాలు దీని కారణంగా బాగా పనిచేస్తాయి. దీనిని నానబెట్టకుండా తీసుకుంటే.. అది పేగుల్లో అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో 5-10 గ్రాముల సైలియం పొట్టును కలిపి తాగాలి. ఇది కడుపును పూర్తిగా శుభ్రపరుస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్యను తొలగించడంలో సాయపడుతుంది. నీటితో లేదా పాలతో కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు.

పైల్స్ రోగులు తీసుకునే విధానం

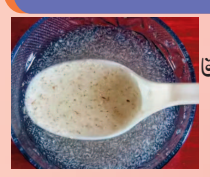


ఈ రోజుల్లో చాలా మంది పైల్స్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. పైల్స్ రోగులకు కూడా ఈ పొట్టు మేలు చేస్తుంది. సైలియం కడుపును క్లియర్ చేస్తుంది. మలబద్ధాకాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీంతో పైల్స్ లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందుకోసం 5 గ్రాముల ఇసాబ్గోల్ పొట్టును నీరు లేదా పాలలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇది పైల్స్ పరిస్థితిని మెరుగుపర్చడంలో సాయపడుతుంది. ఈ పొట్టు లేదా పొడి పేగుల్ని సడలిస్తుంది. దీంతో పైల్స్ నొప్పి, వాపు తగ్గుతుంది.

ఇసాబ్గోల్ రోజూ తీసుకోవచ్చా?

సైలియంను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం పూర్తిగా సురక్షితం. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం లేదా జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే రోజూ తీసుకోవచ్చు. ఇది ఎటువంటి హాని కలిగించదు. శరీరానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీరు దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలనుకుంటే, దాని సరైన మోతాదును జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. రోజుకు 5 నుంచి 10 గ్రాముల సైలియం పొట్టు సరిపోతుంది. అయితే, ఇది తీసుకునేటప్పుడు ఏదైనా సమస్యలు వస్తే వైద్యుణ్ని సంప్రదించి తగిన సలహా తీసుకోవడం ముఖ్యం.

ఎవరు తినకూడదు?



సైలియం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కానీ, దీన్ని తీసుకునేముందు కొందరు జాగ్రత్త వహించాలి. పేగు వాపు, తీవ్రమైన కడుపు సమస్యలు ఉన్నవారు ఇసాబ్గోల్ తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. దీంతో పాటు గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే అమ్మలు కూడా సైలియం తీసుకునే ముందు వైద్య సలహా తీసుకోవాలి. పిల్లలకు సైలియం చాలా తక్కువ పరిమాణంలో ఇవ్వాలి. ఇది వారి వయసుపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ముఖ్యమైన విషయాలు

- మలబద్ధకం కోసం దీనిని తీసుకుంటే.. కొన్ని రోజులు తీసుకోవచ్చు.
- ఇసాబ్గోల్‌ను ఉదయం లేదా రాత్రి తీసుకోవచ్చు. అయితే, నేరుగా తీసుకోకూడదు. నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల పేగుల్లో ఆటంకం ఏర్పడవచ్చు. అందుకే పాలు లేదా గోరువెచ్చని నీటి ద్వారా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
- ఈ పొడిని రోజూ 5 నుంచి 10 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎక్కువ తీసుకుంటే హాని కలిగించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.
- మలబద్ధకం, విరేచనాలు, పైల్స్ సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది చక్కటి పరిష్కారం.

గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.