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

నైతికత గురించి నాకు చెప్పొద్దు..

ధన్‌ఖడ్ రాజీనామా.. ఎక్కువగా లాగొద్దు

130వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుపై విపక్షాల ఆరోపణలను అమిత్ షా తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ సందర్భంగా 2013 నాటి ఉదంతాన్ని ప్రస్తావిస్తూ కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీపై ధ్వజమెత్తారు. "రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లులో నైతికత లేదని విపక్షాలు అంటున్నాయి. నాడు లాలూ యాదవ్ను కాపాడేందుకు అప్పటి ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఆర్డినెన్స్ పత్రాలను రాహుల్ గాంధీ చింపేశారు. ఆ రోజే ఆయన నైతికతతో వ్యవహరిస్తే ఇప్పుడు ఈ పరిస్థితి వచ్చేది కాదు. ఈ రాజ్యాంగ సవరణపై కాంగ్రెస్ ద్వంద్వ వైఖరి ప్రదర్శిస్తోంది. వరుస వైఫల్యాలతో ఆ పార్టీ ఆలోచనావిధానం మందగించి ఉంటుంది" అని కేంద్రమంత్రి ఎద్దేవా చేశారు.

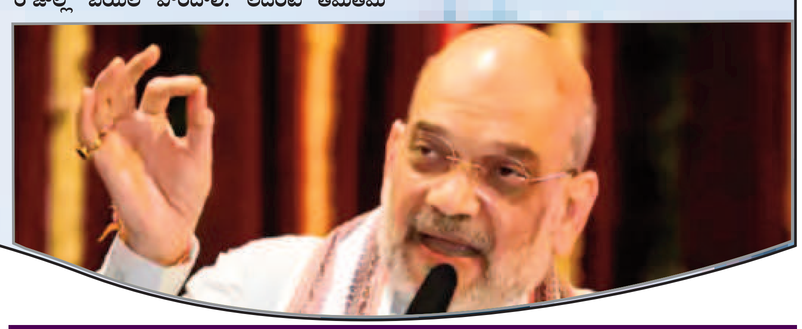
ఈ సందర్భంగా మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి జగదీప్ ధనఖడ్ రాజీనామా అంశాన్నీ ఆయన ప్రస్తావించారు. "ధనడి రాజ్యాంగ పదవిలో కొనసాగారు. ఆయన పదవీకాలంలో ఎన్నో మంచి పనులు చేశారు. వ్యక్తిగత అనారోగ్య సమస్యల కారణంగా ఇప్పుడు రాజీనామా చేశారు. ఈ విషయాన్ని మరీ ఎక్కువగా లాగొద్దు. కేవలం ప్రతిపక్షాల ఆరోపణల ఆధారంగా దీనిపై ఓ అంచనాకు రావడం సరికాదు" అని అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు. త్వరలో జరగబోయే ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నిక గురించి ప్రస్తావిస్తూ.. "రాష్ట్రపతిని తూర్పు భారతం నుంచి ఎన్నుకున్నాం. ఇప్పుడు ఉపరాష్ట్రపతి దక్షిణాది నుంచి ఉండాలని అనుకున్నాం. దీనికి, తమిళనాడు ఎన్నికలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు" అని తెలిపారు.

ప్రధాని జైలుకెళ్లినా.. రాజీనామా చేయాల్సిందే

:'రాజ్యాంగ సవరణ'పై విపక్షాలకు అమిత్ షా కౌంటర్

దిల్లీ, ఆగస్టు 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ముఖ్యమంత్రి అయినా.. ప్రధానమంత్రి అయినా జైలు నుంచే పరిపాలన చేయడం మంచి విషయమేనా? అని కేంద్ర హెూంమంత్రి అమిత్ షా ప్రశ్నించారు. మన ప్రజాస్వామ్యానికి అది మర్యాదపూర్వకంగా ఉంటుందా? అంటూ విపక్షాలపై మండిపడ్డారు. ప్రముఖ జాతీయ మీడియా సంస్థ 'ఏఎన్ఐ'కి అమిత్ షా ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు.

ఈ సందర్భంగా 130వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు సహా పలు అంశాలపై ఆయన మాట్లాడారు. మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ధనఖడ్ రాజీనామా అంశం పైనా స్పందించారు."విపక్షాలు ఇప్పటికీ కూడా జైలుకు వెళ్తే సులభంగా ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటుచేయగలమని అనుకుంటున్నారు. వారు జైలునే సీఎం, పీఎం అధికారిక నివాసాలుగా మార్చేస్తారు. అప్పుడు డీజీపీ, చీఫ్ సెక్రటరీ, కేబినెట్ సెక్రటరీ వంటి ఉన్నతాధికారులు జైలు నుంచే ఆదేశాలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి సిద్ధాంతాలను నేను, మా పార్టీ తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నాం. జైలు నుంచే ప్రభుత్వాలను నడిపే పరిస్థితి మన దేశంలో రాకూడదు" అని అమిత్ షా అన్నారు. "ప్రధాని గానీ, ముఖ్యమంత్రి గానీ లేదా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల్లో ఉన్న ఏ నేత అయినా సరే.. ఏదైనా కేసులో అరెస్టయితే 30 రోజుల్లో బెయిల్ పొందాలి. లేదంటే తమతమ పదవులకు రాజీనామా చేయాలి. అలా చేయకపోతే.. చట్టమే వారిని తప్పించేలా 130వ రాజ్యాంగ సవరణను తీసుకొస్తున్నాం. చట్టమేదైనా ప్రభుత్వం, ప్రతిపక్షానికి ఒకేలా అమలవుతుంది. ఈ నిబంధన ప్రధాని పదవికి కూడా వర్తించేలా స్వయంగా నరేంద్రమోదీనే దీన్ని సవరణలో చేర్చారు. ఆయనకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ప్రధాని జైలుకెళ్తే ఆయనైనా రాజీనామా చేయాల్సిందే. ఎన్నికైన ప్రభుత్వం రాజ్యాంగ సవరణను తీసుకొస్తే దానిపై అభ్యంతరాలు లేవనెత్తే హక్కు అందరికీ ఉంటుంది. అంతేగానీ, పార్లమెంట్లో ప్రవేశపెట్టేందుకు కూడా అవకాశం లేకుండా ఆందోళనలు చేస్తే ఎలా? " అని ప్రతిపక్షాలపై హెూంమంత్రి మండిపడ్డారు. ఈ బిల్లు కచ్చితంగా పార్లమెంట్లో ఆమోదం పొందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు.



ఏపీలో స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ ప్రారంభం.. లబ్ధిదారులకు అందజేసిన మంత్రి నాదెండ్ల

విజయవాడ, ఆగస్టు 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీలో స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీని ప్రారంభించారు. విజయవాడ వరలక్ష్మీనగర్లో మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ కార్డులను లబ్ధిదారులకు అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. చౌకబియ్యం దుర్వినియోగం కాకుండా పకడ్బందీ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. "సాంకేతికత వినియోగంతో స్మార్ట్ రేషన్కార్డులు తయారు చేశాం. వీటిలో క్యూఆర్ కోడ్ పొందుపరిచాం. రేషన్ తీసుకోగానే కేంద్ర, జిల్లా కార్యాలయాలకు సమాచారం అందుతుంది. 9 జిల్లాల్లో ఇవాళ ఇంటింటికీ రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేస్తున్నాం. 1.46 కోట్ల కుటుంబాలకు సెప్టెంబర్ 15 కల్లా కార్డులు అందిస్తాం. కొత్తవారికి, చిరునామా మార్చిన వారికి కూడా పంపిణీ చేస్తాం. భవిష్యత్తులో రేషన్ దుకాణాల ద్వారా గోధుమలూ అందజేస్తాం. డీలర్ల వద్ద ఉన్న ఈ-పోస్ యంత్రాలను ఆధునికీకరిస్తున్నాం. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 29,797 రేషన్ దుకాణాలు ఉన్నాయి. ప్రజల అవసరాల దృష్ట్యా వీటి సంఖ్య పెంచాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో సబ్ డిపోల ఏర్పాటుకు కార్యాచరణ తయారు చేస్తున్నాం" అని నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు.

ర్యాపిడో డ్రైవర్లుగా మహిళలు.. ఇది అవకాశం, గౌరవం: మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి, ఆగస్టు 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): 'స్త్రీ శక్తి' ద్వారా ఉచిత బస్సు ప్రయాణ పథకం గొప్ప విజయమని ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. మరోవైపు ర్యాపిడో భాగస్వామ్యంలో వెయ్యి మందికి పైగా మహిళా డ్రైవర్లకు ఉపాధి కలగడం సంతోషమని చెప్పారు. మహిళలు ఈవీ వాహనాలు కొనుగోలు చేసేందుకు ప్రభుత్వం రాయితీ ఇస్తోందన్నారు. రవాణా ప్రణాళిక (మొబిలిటీ) అంటే కేవలం ప్రయాణం కాదు.. ఇది అవకాశం, గౌరవం అని పేర్కొన్నారు. ముమ్మాటికీ ఇది మంచి ప్రభుత్వమే అని వివరించారు. మహిళల ర్యాపిడో వాహనాల డ్రైవింగ్పై ఓ వీడియోను లోకేశ్ 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు.

తెలంగాణ సమాజంపై నిషేధాజ్ఞలు విధిస్తారా?: హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సీఎం ఓయూ పర్యటన దృష్ట్యా విద్యార్థులను అరెస్టు చేయడం అప్రజాస్వామికమని మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు విమర్శించారు. అరెస్టు చేసిన విద్యార్థులను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ సమాజంపై నిషేధాజ్ఞలు విధిస్తారా? అని ప్రశ్నించారు. జాబ్ క్యాలెండర్ను జాబ్ లెస్ క్యాలెండర్ చేశారని ఎద్దేవా చేశారు. ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

తిరుపతిని మెగాసిటీగా మారుస్తాం:మంత్రి నారాయణ

తిరుపతి, ఆగస్టు 25, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తుడా టవర్స్‌ను జూన్ ఆఖరు నాటికి పూర్తి చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు మంత్రి నారాయణ తెలిపారు.

తిరుపతిలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గత ప్రభుత్వంలో క్రమపద్ధతి లేకుండా టౌన్ ప్లానింగ్ చేశారని విమర్శించారు. ఓ పట్టణంలో ఇంటింటి సర్వే చేపట్టగా.. లేఔట్స్, భవనాలు ఇష్టమొచ్చినట్లు నిర్మించినట్లు అందులో తేలిందన్నారు. అందుకే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు ఎస్ఆర్ఎస్, బీపీఎస్కు అవకాశం ఇవ్వాలని కోరామన్నారు. తిరుపతిని మెగాసిటీగా మార్చేందుకు యత్నిస్తున్నట్లు చెప్పారు. "కూటమి ప్రభుత్వంలో నిర్మాణాల అనుమతి విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాం. ఏ రాష్ట్రంలోనూ లేనివిధంగా టౌన్ప్లానింగ్ నిబంధనలను సరళతరం చేశాం. నిబంధనలు పాటిస్తూ నిర్మాణాలు చేసుకుంటే అందరికీ మంచిది. టీడీఆర్ బాండ్లు రాష్ట్రంలో ప్రధాన సమస్య. తణుకులో రూ.50 కోట్ల విలువైన బాండ్లను రూ.750 కోట్లకే జారీ చేశారు.. తిరుపతిలో 1077 బాండ్లు వచ్చాయి. వీటిలో 709 మంజూరు చేశారు.. ఇంకా 368 పెండింగ్లో ఉన్నాయి. వీటిలో న్యాయపరమైన సమస్యలతో 59 ఉన్నాయి. రాష్ట్రంలో విశాఖ, గుంటూరు, తిరుపతిలో ఎక్కువ టీడీఆర్ బాండ్లు పెండింగ్లో ఉన్నాయి. వీటిని వీలైనంత తొందరగా క్లియర్ చేస్తాం" అని మంత్రి నారాయణ తెలిపారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

వారసత్వంతోనో, పెళ్లితోనో కాదు..

:ఉపాసన 'స్పెషల్' పోస్టు

తాను ఎంచుకున్న రంగంలో ఎన్నో ఒత్తిళ్లు అధిగమించి ఓ స్థాయికి చేరుకోవడం వల్లే గుర్తింపు దక్కిందని, వారసత్వంతోనో, పెళ్లితోనో కాదని ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త, నటుడు రామ్చరణ్ సతీమణి ఉపాసన పేర్కొన్నారు. తన పనిపై తనకే కొన్నిసార్లు సందేహం కలిగేదని, అప్పుడప్పుడు నిరుత్సాహపడ్డానని, మళ్లీ రెట్టింపు ఉత్సాహంతో మొదలుపెట్టే దానినని తెలిపారు. ఓ వ్యక్తిని ఏది ప్రత్యేకంగా నిలుపుతుందన్న అంశంపై సోషల్ మీడియాలో ఆమె ఓ పోస్టు పెట్టారు. 'ఖాస్ ఆద్మీ' పేరిట తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. "ఓ వ్యక్తిని సంపద, హెూదా, విజయం లాంటివి గొప్పగా చూపిస్తాయా? స్పందించే గుణం, ఇతరులకు సాయం చేయడం లాంటివి గొప్పవారిని చేస్తాయా? అనే వాటికి ఎవరికి వారే సమాధానం వెతుక్కోవాలి. మనల్ని మనం ప్రేమించుకొని, మనకు మనం విలువ ఇచ్చుకున్న క్షణం మనల్ని ప్రత్యేకంగా నిలుపుతుందని భావిస్తున్నా. వృత్తిపరమైన విజయాలనే సమాజం గుర్తిస్తోంది. మహిళలు పెద్ద కలలు కనేందుకు వారికి ఇచ్చే ప్రోత్సాహం తక్కువ. నేషనల్ మెంటల్ హెల్త్ సర్వే (2016) ప్రకారం.. 50 శాతం మంది భారతీయులు తాము అనుకున్న స్థాయికి వెళ్లలేకపోతున్నారు. ఈవిషయంలో దాదాపు 16 శాతం మహిళలు డిప్రెషన్కు గురవుతున్నారు. ముందు మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి. విజయం దానంతట అదే వస్తుంది". "మార్పునకు ఎంతో సమయం పట్టదు. ఒక్క సెకనులో వచ్చే మీ ఆలోచనతోనే మొదలవుతుంది. నేను మీతో నిజాయతీగా ఉండాలనుకున్నా. అందుకే ఈ పోస్టు పెట్టా. నా ప్రయాణాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ అభిప్రాయాలు పంచుకున్నానే తప్ప ఓ నిపుణురాలిగా కాదు" అని ఉపాసన పేర్కొన్నారు.

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

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

డ్రీమ్ 11తో కటీఫ్.. అధికారికంగా ప్రకటించిన బీసీసీఐ

భారత జట్టుకు ప్రధాన స్పాన్సర్‌గా వ్యవహరించిన డ్రీమ్ 11 తో బీసీసీఐ ఒప్పందం రద్దు చేసుకుంది. ఆన్లైన్ గేమింగ్ బిల్లు పార్లమెంటులో ఆమోదం పొందిన నేపథ్యంలో ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకుంది. భవిష్యత్తులోనూ ఇలాంటి సంస్థలతో సంబంధాలు కొనసాగించబోమని బీసీసీఐ సెక్రటరీ దేవాజిత్ సైకియా అధికారికంగా వెల్లడించారు. ఇప్పటికే డ్రీమ్ 11 ప్రతినిధులు బీసీసీఐ కార్యాలయానికి వెళ్లి సంప్రదింపులు జరిపారు. కొత్త చట్టం కారణంగా తాము ఈ ఒప్పందాన్ని కొనసాగించలేమని వారు చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. మరికొన్ని రోజుల్లో ఆసియా కప్ ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో బీసీసీఐ ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇప్పుడు డ్రీమ్11 స్థానంలో కొత్త స్పాన్సరర్ను వెతుక్కునే అవసరం ఏర్పడింది. అందుకోసం త్వరలోనే టెండర్లు ప్రారంభించనున్నట్లు బీసీసీఐ వర్గాల సమాచారం. మూడేళ్ల కాలానికి 2023లో బీసీసీఐతో డ్రీమ్ 11 రూ.358 కోట్లతో ఈ ఒప్పందం చేసుకుంది. ఇప్పుడు మధ్యలో నిష్క్రమించాల్సి వచ్చింది. అయినప్పటికీ.. ఈ సంస్థపై భారత క్రికెట్ మండలి ఎలాంటి జరిమానా విధించడం లేదట. ఒప్పందం ప్రకారం చట్టపరమైన కారణాలతో మధ్యలో స్పాన్సర్షిప్ను వదిలేసినా.. ఎలాంటి జరిమానా పడకుండా నిబంధన ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా.. పలు ఐపీఎల్ ఫ్రాంఛైజీలకూ డ్రీమ్11 స్పాన్సరర్గా వ్యవహరిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ జట్లు కూడా ఇప్పుడు సంబంధాలు తెంచుకునే అవకాశాలున్నాయి. మరోవైపు, డ్రీమ్ 11 మాతృ సంస్థ డ్రీమ్ స్పోర్ట్స్ ఆర్థిక సేవల రంగంలోకి అడుగుపెట్టనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకోసం కొత్త యాప్ 'డ్రీమ్ మనీ'ని అందుబాటులోకి తేనున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం ఈ యాప్ ప్రయోగాత్మక దశలో ఉంది. గూగుల్ ప్లే స్టోర్ వద్ద లభ్యమవుతున్న సమాచారం ప్రకారం పసిడి కొనుగోలు, ఫిక్స్ డిపాజిట్ సేవలను డ్రీమ్ మనీ యాప్ అందివ్వనుంది.

ఆరోగ్యం

వంటల్లో వాడే కొన్ని పదార్థాలు రుచిని పెంచినప్పటికీ క్యాన్సర్‌ని కూడా తీసుకొస్తాయట, వీటిని ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది

ప్రతి ఇంట్లోనూ కిచెన్ ఉంటుంది. ఇక్కడే వంటలు చేస్తాం. మన ఇంట్లోని వారిని హెల్దీగా, ఆరోగ్య సమస్యలకి దూరంగా ఉంచుతాం. అందుకే, వంటిల్లే ఆ ఇంటి వైద్యశాల అని చెప్పొచ్చు. ఇక్కడ బోలెడు రకాల ఆహార పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటితోనే వంటలు చేస్తుంటాం. కానీ, కొన్ని పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి అంత మంచివి కావు.

ప్రతి ఒక్కరి వంటింట్లో చాలా రకాల వస్తువులు, ఆహార పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా మనం వంటల్లో వాడతాం. అయితే, ప్రతి పదార్థం కూడా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందనే చెప్పలేం. ఎందుకంటే, వాటిని తయారుచేసేటప్పుడు వాడే కొన్ని పదార్థాలు క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక సమస్యల్ని తీసుకొస్తుంది. ఈ వస్తువులు క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన సమస్యలతో లింక్ అయి ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటి గురించి తెలుసుకుని వాటిని దూరంగా ఉంచడమే మంచిదని తెలుస్తోంది.

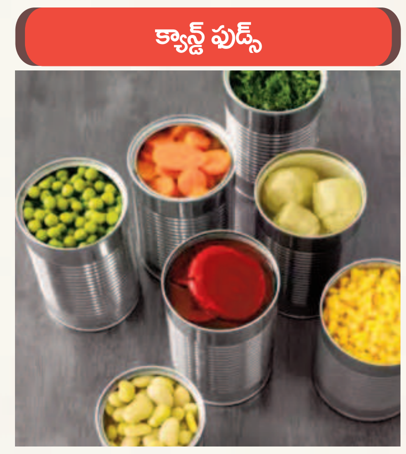
రిఫైండ్ ఆయిల్

మనం వాడే రిఫైండ్ ఆయిల్‌ని చాలా రకాల కెమికల్స్‌తో తయారు చేస్తారు. ఇవన్నీ కూడా బాడీకి చాలా ప్రమాదకరం. సరైనట్లుగా తయారవ్వడానికి ఈ నూనెల్ని హైడ్రోజినేషన్ చేస్తారు. ఇది ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. ఈ ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ కారణంగా లివర్, డయాబెటిస్, ఊబకాయం, జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు, క్యాన్సర్, ప్రధానంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలకి కారణమవుతుంది. కాబట్టి, వీటి వాడకాన్ని తగ్గించాలి. వీటి బదులు కోల్డ్ ప్రెస్డ్ ఆయిల్స్, సహజ విత్తన నూనెల్ని వాడండి. అవి వేరుశనగనూనె, ఎక్స్‌ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్, కొబ్బరి నూనె, ఆవాల నూనెల్ని వాడండి. వెన్నని కూడా వాడొచ్చు. అదే విధంగా, నూనెల్ని మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేయొద్దు.

పంచదార

ఉదయాన్నే కాఫీ, టీలలో పంచదార వేస్తుంటాం. అలానే జ్యూస్‌లు, స్వీట్ రెసిపీలు, ఇతర వంటకాల్లోనూ కూడా పంచదారని వాడతాం. ఇలా పంచదారని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బాడీలో క్యాన్సర్ సెల్స్ పెరుగుతాయి. కాబట్టి.. పంచదారని ఎంత వీలైతే అంత దూరంగా ఉంచడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల క్యాన్సర్ మాత్రమే కాదు, బరువు పెరగడం, బీపి, షుగర్ వంటి సమస్యల నుంచి ముందుగానే తప్పించుకోవచ్చు.

క్యాన్డ్ ఫుడ్స్



క్యాన్డ్ ఫుడ్స్ కూడా చాలా కన్వీనియెంట్‌గా ఉంటుందని చాలా మంది వాడతారు. కానీ, ఇందులో క్యాన్సర్‌కి కారణమయ్యే బైస్ఫోనియా ఉంటుంది. ఇది క్యాన్స్ లైనింగ్‌లో ఉంటుంది. బిపిఏ కూడా ఫుడ్‌లో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా క్యాన్స్‌లో వచ్చే ఫుడ్‌లో , అసిడిక్ లాంటి ఫుడ్‌లో ఉంటుంది. ఈ కెమికల్ కారణంగా క్యాన్సర్ వచ్చే రిస్క్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి, వీటి బదులు వేరే రకాలైన ఫుడ్స్ తీసుకోవడం మంచిది.

ప్రాసెస్డ్ మీట్

ప్రాసెస్డ్ మీట్ కూడా నేటి కాలంలో చాలా మంది వాడుతున్నారు. దీని వల్ల కూడా క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఇందులో ఎక్కువగా నైట్రేట్స్, నైట్రిట్స్ ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల నైట్రోసామైన్స్ లా కన్వర్ట్ అవుతాయి.దీనిని తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ డెవలప్ అయ్యే ఛాన్స్ ఉంది. దీని బదులు హెల్దీ ప్రోటీన్ సోర్సెస్ తీసుకోండి.

పాలు, పాల పదార్థాలు

ఎక్కువ పాలు రావడానికి చాలా మంది ఆవులు, గేదెలకి హార్మోన్స్‌ని వాడుతున్నారు. ఇవి వాటి పాలలో స్రవించి మన వరకి వస్తున్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ, థైరాయిడ్, ఎండోక్రినల్ సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, ఈ పాలు, పాల పదార్థాలను కూడా వాడడం తగ్గించాలి.

అల్యూమినీయం ఫాయిల్

అల్యూమినియం ఫాయిల్‌ని కూడా చాలా రకాలుగా వాడతారు. వీటిని చపాతీలు, రోటీలు ప్యాక్ చేసేందుకు వాడతారు. బయట హెూటల్స్‌లో ఫుడ్ ప్యాకేజింగ్‌కి వాడతారు. అయితే, కొన్ని అసిడిక్ ఫుడ్స్‌ని మనం ఈ ఫాయిల్ పేపర్‌లో వండినా, స్టోర్ చేసినా ఇది అల్యూమినీయం పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇది బాడీలో ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. ఎక్కువ రోజులు వాడితే దీని వల్ల కూడా క్యాన్సర్ వచ్చే రిస్క్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి, దీనిని వాడకపోవడమే 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.