ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
1
RNI No: APTEL/2023/87888
శుక్రవారం
19 సెప్టెంబర్ 2025

హైదరాబాద్- బెంగళూరు మధ్య బుల్లెట్ రైలు ఇవ్వాలని కేంద్రాన్ని కోరాం:రేవంత్ రెడ్డి

బిల్లీ, సెప్టెంబర్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): హైదరాబాద్ నగరం శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఢిల్లీలో నిర్వహించిన ఓ సదస్సులో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. 2047 నాటికి తెలంగాణ ప్రాధాన్యత రంగాలను వివరించారు. రాష్ట్ర సుస్థిరాభివృద్ధికి ప్రైవేటు రంగం మద్దతు గురించి తెలిపారు. అభివృద్ధి కోసం 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047' రూపొందించుకున్నట్లు చెప్పారు.

"హైదరాబాద్ లో కోటి మందికి పైగా ప్రజలు నివసిస్తున్నారు. నగరంలో ఆర్ఆర్ఆర్ కూడా నిర్మిస్తున్నాం. ప్రస్తుతం 70 కిలోమీటర్లు ఉన్న మెట్రోను 150 కిలోమీటర్లకు విస్తరిస్తున్నాం. మెట్రోలో ప్రస్తుతం రోజుకు 5 లక్షల మంది ప్రయాణిస్తున్నారు. వచ్చే ఐదేళ్లలో ఆ సంఖ్యను 15 లక్షలకు పెంచాలనేదే మా లక్ష్యం. గుజరాత్లోని సబర్మతీ తీరంలా మూసీ తీరాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాం. దీనికోసం మూసీ రివర్ ఫ్రంట్ కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేశాం. కాలుష్య కారక పరిశ్రమలను హైదరాబాద్ వెలుపలకు తరలిస్తున్నాం. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను ప్రోత్సహిస్తున్నాం.ప్రణాళికాబద్ధమైన అభివృద్ధికి ఫ్యూచర్సిటీని నిర్మిస్తున్నాం. విమానాశ్రయం నుంచి ఫ్యూచర్ సిటీకి కనెక్టివిటీ ఏర్పాటు చేస్తాం. హైదరాబాద్- బెంగళూరు మధ్య బుల్లెట్ రైలు ఇవ్వాలని కేంద్రాన్ని కోరాం. తెలంగాణ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహిస్తాం. డ్రగ్స్ కట్టడిలో మా రాష్ట్ర పోలీసులు దేశంలోనే నెంబర్ వన్గా ఉన్నారు. 2034 కల్లా ట్రిలియన్ డాలర్ల, 2047 కల్లా మూడు ట్రిలియన్ డాలర్ల ఎకానమీగా మారాలనేది మా లక్ష్యం. దేశ జీడీపీలో 10 శాతం తెలంగాణ నుంచే రావాలనేది మా ధ్యేయం" అని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు.

ఆరోగ్యశ్రీ నిలిచిపోలేదు..

పేరు మాత్రమే మారింది:మంత్రి సత్యకుమార్

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆరోగ్యశ్రీ నిలిచిపోయిందనడంలో వాస్తవం లేదని.. పేరు మాత్రమే మారిందని మంత్రిసత్యకుమార్ తెలిపారు.

గత వైకాపా ప్రభుత్వంలో ఆరోగ్యశ్రీ పేరుతో ప్రైవేటు ఆసుపత్రులకు ప్రజాధనం ధారాదత్తం చేశారని ఎమ్మెల్యే నజీర్ అహ్మద్ శాసనసభలో ఆరోపించారు. ఈక్రమంలో మంత్రి సత్యకుమార్ మాట్లాడుతూ.. ఆరోగ్యశ్రీ పేరు ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవగా మారిందని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక దీని కింద రూ.457 కోట్ల చెల్లింపులు చేసిందని పేర్కొన్నారు. ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవతో 13.42 లక్షల మంది లబ్ధి పొందారని వివరించారు. ఆరోగ్యశ్రీ అని ఎమ్మెల్యే ప్రశ్న అడిగారని.. కానీ ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ పేరుతోనే బ్రాండింగ్ జరగుతోందని మంత్రి వివరించారు.

ప్లాస్టిక్ నిషేధంపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవగాహన కల్పిస్తాం :శాసనసభలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్రంలో సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ పై నిషేధం ఉందని.. క్షేత్రస్థాయిలో అది సరిగా అమలు జరగడం లేదని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ప్లాస్టిక్ నిషేధంపై గుంటూరు పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే గళ్లా మాధవి ప్రశ్నకు పవన్ సమాధానం ఇచ్చారు.

"ఒకసారి వాడి పడేసే ప్లాస్టిక్ వల్ల పర్యావరణానికి చాలా నష్టం జరుగుతోంది. అసెంబ్లీలో కూడా సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ నిషేధం అమలు జరగడం లేదు. ప్లెక్సీలను కూడా నిషేధించాలి. కానీ.. చాలా మంది ఉపాధి కోల్పోతారని ఆలోచిస్తున్నాం. బయోడీగ్రేడబుల్ ప్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచిస్తున్నాం. ప్లాస్టిక్ నిషేధంపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తాం. అసెంబ్లీలో ఈ అంశంపై పూర్తిస్థాయి చర్చ జరగాలి. ఉప్పలపాడు పక్షుల కేంద్రం విషయంలో చర్యలు తీసుకుంటాం. గత ప్రభుత్వం కాలుష్య నియంత్రణ బోర్డు (పీసీబీ)లో ఎవరినీ నియమించలేదు. కాలుష్య నియంత్రణ స్థానిక సంస్థలతో సంబంధమున్న అంశం. పీసీబీలో ప్రత్యేకంగా ఉద్యోగులు లేరు. రాంకీ సంస్థకు షోకాజ్ నోటీసులు ఇచ్చి చర్యలు తీసుకున్నాం. వెంటనే చర్యలు తీసుకుంటే చాలా కుటుంబాలు రోడ్డున పడతాయి. కాలుష్య నియంత్రణ బాధ్యత పరిశ్రమలదే కాదు.. ప్రజలు, అధికారులది కూడా. రాంకీపై నిర్ణయం తీసుకుంటే గత ప్రభుత్వంలా కక్ష సాధింపు అనే ప్రచారం జరిగే ప్రమాదముంది. పారిశ్రామికవేత్తలను భయపెట్టడం మా ఉద్దేశం కాదు.. కూర్చోబెట్టి సమస్యను చెబుతాం. గతం ప్రభుత్వంలా ఇప్పుడు జరగదు" అని పవన్ అన్నారు.

వైకాపా హయాంలో యాత్ర-2 సినిమాకు నిధులు.. బాధ్యులపై చర్యలకు తెదేపా ఎమ్మెల్యేల డిమాండ్

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గతంలో యాత్ర-2 సినిమాకు రాష్ట్ర డిజిటల్ కార్పొరేషన్ నిధులు ఇవ్వడంపై శాసనసభలో తెదేపా ఎమ్మెల్యేలు ధూళిపాళ్ల నరేంద్ర, కూన రవికుమార్ ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో ఆ సినిమాకు నిధులు ఇచ్చారని.. విజిలెన్స్ విచారణలో ఆ విషయం వెల్లడైందని మంత్రి పార్థసారథి తెలిపారు. తదుపరి విచారణను సీఐడీకి అప్పగించామన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో తప్పు జరిగినట్లు నిర్ధరణ అయితే బాధ్యులపై శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యేలు డిమాండ్ చేశారు. డిజిటల్ కార్పొరేషన్ నిధులు రూ.50కోట్ల మేర పక్కదారి పట్టించారని ధూళిపాళ్ల నరేంద్ర ఆరోపించారు. నిబంధనలు పాటించకుండా ఉద్యోగాలు కట్టబెట్టారని కూన రవికుమార్ అన్నారు.

ఏపీలో పాఠశాలలకు 22 నుంచి దసరా సెలవులు:లోకేశ్

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 19, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీలో పాఠశాలలకు ఈ నెల 22 నుంచి అక్టోబర్ 2 వరకు దసరా సెలవులు ఇస్తున్నట్లు మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రకటించారు. ఈ నెల 22 నుంచి దసరా సెలవులు ఇవ్వాలని ఉపాధ్యాయులు కోరారన్నారు. ఈక్రమంలో విద్యాశాఖ అధికారులతో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు.

'కల్కి 2' నుంచి దీపిక ఔట్.. కర్మను ఎవరూ తప్పించుకోలేరని నాగ్ అశ్విన్ పోస్ట్

'కల్కి 2' నుంచి దీపిక ఔట్.. ఇప్పుడిదే ఇండస్ట్రీ మొత్తం హాట్ టాపిక్గా మారింది. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కడ చూసినా దీపికా పదుకొణెను ఉద్దేశించే పోస్టు కనిపిస్తున్నాయి. ఈనేపథ్యంలో 'కల్కి 2898 ఏడీ' దర్శకుడు నాన్అశ్విన్ షేర్ చేసిన ఓ పోస్ట్ .. దానికి ఆయన పెట్టిన క్యాప్షన్ చర్చనీయాంశంగా మారాయి. 'కల్కి 2898 ఏడీ'లో కృష్ణుడి ఎంట్రీ సీన్ను నాగ్ అశ్విన్ షేర్ చేశారు. అందులో 'కర్మను ఎవరూ తప్పించుకోలేరు.. నీ కర్మను నువ్వు అనుభవించాల్సిందే..' అని అశ్వత్థామకు కృష్ణుడు చెప్పే డైలాగు ఉంది. దీన్ని షేర్ చేస్తూ ఆయన ఓ ఆసక్తికర క్యాప్షన్ పెట్టారు. "జరిగిన దాన్ని ఎవరూ మార్చలేరు. కానీ, తర్వాత ఏం జరగాలో మీరు ఎంచుకోవచ్చు" అని రాసుకొచ్చారు. దీంతో ఈ టాలెంటెడ్ దర్శకుడు దీపికను ఉద్దేశించే పోస్ట్ పెట్టారని నెటిజన్లు చర్చించుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం దీపికా ఈ ప్రాజెక్టలో భాగం కాకపోవడంపై రకరకాల కామెంట్స్ వినిపిస్తున్నాయి. పారితోషికం కారణంగానే ఆమెను తప్పించినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. దీనిపై సోషల్ మీడియాలో ఓ చిన్న యుద్ధమే జరుగుతోంది. దీపికను సపోర్ట్ చేస్తూ ఆమె అభిమానులు వరుస పోస్టు పెడుతుండగా ప్రభాస్ అభిమానులు వారిని విమర్శిస్తూ రిప్లైలు ఇస్తున్నారు. ఈ మొత్తం వ్యవహారంపై దీపిక స్పందన కోసం అందరూ ఎదురుచూస్తున్నారు. మరోవైపు ఇప్పుడు 'కల్కి' సీక్వెల్లో ఆమె స్థానాన్ని ఎవరు భర్తీ చేస్తారనేది కూడా ఆసక్తికరంగా మారింది. 'కల్కి'లో దీపిక సుమతిగా నటించింది. రెండో భాగంలోనూ ఆమె పాత్రకు మంచి ప్రాధాన్యం ఉంది. ఈ పాత్రకు ఏ హీరోయిన్ న్యాయం చేయగలదు అని చర్చించుకుంటున్నారు.

'నదీమ్ కంటే ముందుండాలి..' ఇదీ సచిన్ కోచ్ టార్గెట్

ప్రతిష్ఠాత్మక ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ లో భారత అథ్లెట్ సచిన్ యాదవ్ తన మెరుగైన ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకున్నాడు. అతడు అత్యుత్తమంగా 86.27 మీటర్ల త్రో చేశాడు. సచిన్ వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ ప్రదర్శన ఇదే. దీంతో నాలుగో స్థానంతో ముగించాడు. నీరజ్ చోప్రా, అర్షద్ నదీమ్ వంటి స్టార్లను దాటుకొని టాప్-4లోకి రావడంపై సర్వత్రా ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. ఈసందర్భంగా సచిన్ కోచ్ నావల్ సింగ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. సచిన్కు మరింత స్ఫూర్తినిచ్చేలా.. అర్షద్ నదీమ్ కంటే ముందుండాలని టార్గెట్ పెట్టినట్లు వెల్లడించారు. "టోర్నీకి ముందు ఒకటే చెప్పా. ఫైనల్కు చేరుకున్నాక పాకిస్థాన్ జావెలిన్ అథ్లెట్ అర్షద్ నదీమ్ కంటే ముందే ఫినిష్ చేయాలని సూచించా. తప్పకుండా ఇది అతడికి అదనంగా స్ఫూర్తినిస్తుందని భావించా. నీరజ్ ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ అథ్లెట్. అతడికి ఈసారి కలిసిరాలేదు. సచిన్ కూడా తన సత్తా ఏంటో నిరూపించుకోవడానికి దీన్ని మంచి వేదికగా మార్చుకున్నాడు. సచిన్లో చాలా పవర్ ఉంది. ఇంకా దూరం విసరగలడు. అతడి నుంచి నేను ఆశించేది 90 మీటర్లు విసరడం. ప్రాక్టీస్లో అలా చేశాడు. ఈ పోటీల్లోనూ విసరుతాడని అనుకున్నా. అయితే సాధ్యపడలేదు. కానీ, తీవ్రఒత్తిడి ఉండే ఛాంపియన్షిప్స్ దాన్ని అధిగమించిన తీరు మాత్రం అద్భుతం" అని నావల్ అభినందించారు. నదీమ్ ఈ టోర్నీలో పదో ప్లేస్లో నిలవడం గమనార్హం.

సచిన్ కోసం భారీ ప్రణాళికలు..

సచిన్ ఇప్పటివరకూ దిల్లీలోని జేఎల్ఎన్ స్టేడియంలో సాధన చేశాడు. ఇకనుంచి అతడికి శాయ్ లేదా జాతీయ స్పోర్ట్స్ ఇన్స్టిట్యూట్లో కానీ ట్రైనింగ్ ఇచ్చేలా భారత అథ్లెటిక్స్ ఫెడరేషన్ ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. విదేశీ కోచ్ సర్గే మాకరోవ్తో పూర్తిస్థాయిలో శిక్షణ ఇప్పించాలని భావిస్తోంది. "గత 15 ఏళ్లుగా జావెలిన్ త్రోపై ఏఎఫ్ ఐ దృష్టి పెట్టింది. అందుకోసం విదేశీ కోచ్లను తీసుకొచ్చింది. అయితే, పతకాలు గెలవనప్పుడు చాలా ప్రశ్నలు ఎదురయ్యాయి. ఎందుకు అంత ఖర్చుపెట్టడం అనే సందేహాలు వచ్చాయి. కానీ, ఇప్పుడు మనకు నీరజ్ చోప్రా, సచిన్ యాదవ్ వంటి స్టార్లు ఉన్నారు. యశ్ వీర్, రోహిత్ వరల్డ్ ఛాంపియన్ షిప్స్ కోసం క్వాలిఫై కావడం శుభసూచికం. దేశంలో జావెలిన్రోకు ఆదరణ పెరుగుతోంది. సచిన్కు మద్దతు లభిస్తే ప్రపంచస్థాయికి ఎదుగుతాడు" అని నావల్ వ్యాఖ్యానించారు.

ఆరోగ్యం

ఒంట్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించి బరువు తగ్గించే బొప్పాయి గింజలు, అయితే ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసా?

బొప్పాయి పండులోనే కాదు వాటి గింజల్లోనూ కూడా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. బొప్పాయి గింజల్ని తీసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఆ ప్రయోజనాలేంటి, వాటిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

బొప్పాయి పండు ప్రతి సీజన్లో దొరుకుతూ ఉంటుంది. దీన్ని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. బొప్పాయి సలాడ్, బొప్పాయి జ్యూస్ ఇలా ఈ పండుని తీసుకుంటారు. దీని రుచి చాలా తియ్యగా ఉంటుంది. బొప్పాయి పండులో ఉన్న పోషకాలు మరే ఫ్రూట్లో కూడా లేవంటారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కుదిరినప్పుడల్లా బొప్పాయి పండుని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. బొప్పాయి పండును గుజ్జుగా చేసి చిన్న పిల్లలకు తినిపిస్తే చాలా మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. యుక్తవయసు ఉన్నవారు దోరగా ఉన్న పండుని తింటే మంచిది. ఇక, బొప్పాయి పండులోనే కాదు వాటి గింజల్లోనూ కూడా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. బొప్పాయి గింజల్ని తీసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఆ ప్రయోజనాలేంటి, వాటిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

బొప్పాయితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

బొప్పాయి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్రధానంగా బొప్పాయి పండు జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మంచిదని భావిస్తారు. ఫోలిక్ యాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ వంటి ఎన్నో ముఖ్యమైన పోషకాలు ఈ పండులో ఉన్నాయి. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెంచుతుంది. దోరగా ఉన్న బొప్పాయి పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దంతాల ఆరోగ్యానికి కూడా బొప్పాయి బెస్ట్ ఆప్షన్. ఇక, బొప్పాయి గింజల్లో కూడా అనేక పోషకాలు ఉంటాయి.

బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే పోషకాలు

ఈ విత్తనాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, జింక్, భాస్వరం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా బొప్పాయి గింజల్లో ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. బొప్పాయి గింజల్లో కార్పైన్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. బొప్పాయి గింజల్ని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

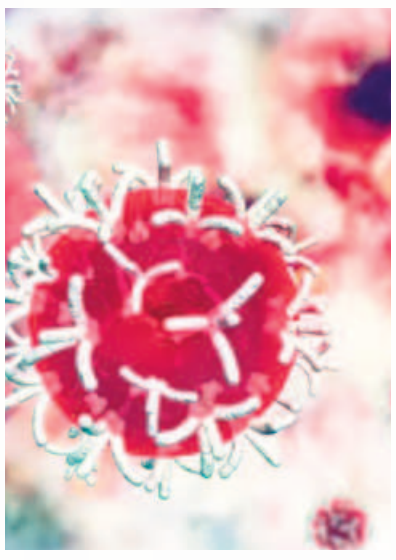
చెడు కొలెస్ట్రాల్కి చెక్

మన శరీరంలో చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్) ఎక్కువైతేనే ప్రమాదం. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే.. గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, గుండెపోటు, హైపర్టెన్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవాలి. బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే ఫైబర్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. అంతేకాకుండా ఈ గింజల్లో ఒలీక్ ఆమ్లం, మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు ఆమ్లాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తాయి.

గట్ హెల్త్

బొప్పాయి గింజల్లో కార్పైన్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ మలవిసర్జన ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. మలబద్ధక సమస్యతో బాధపడేవారికి ఈ గింజలు బెస్ట్ ఆప్షన్. ఈ చిన్న విత్తనాలలో పపైన్, కైమోపాపైన్ వంటి ఎంజైమ్లు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. గ్యాస్, ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి లక్షణాల్ని బొప్పాయి గింజలు తగ్గిస్తాయి.

క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు



బొప్పాయి గింజల్లో క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ విత్తనాలలో కనిపించే ఐసోథియోసైనేట్స్ వంటి సమ్మేళనాలు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. దీంతో, క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించడంలో బొప్పాయి గింజలు సాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పవర్ కూడా పెరుగుతుంది. బొప్పాయి గింజల్లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

చర్మ, జుట్టు సంరక్షణ

బొప్పాయి గింజల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. ఈ గింజలు జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడతాయి. చర్మం, జుట్టు సంరక్షణ కోసం బొప్పాయి గింజల సారం లేదా నూనెను ఉపయోగించవచ్చు.

బొప్పాయి గింజల్ని ఎలా తీసుకోవాలంటే

పండిన బొప్పాయి నుంచి గింజలను తీసి శుభ్రంగా కడగాలి. ఆ తర్వాత వీటిని ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. లేదా స్మూతీస్, పాలలో కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ గింజల్ని ఎండబెట్టి నేరుగా కూడా తినవచ్చు. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి గింజల పొడిని గ్లాసు నీటిలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇలా తీసుకోవడం శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి.

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.