ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్
1
RNI No: APTEL/2023/87888
శనివారం
18 అక్టోబర్ 2025

రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాల్సిన పార్టీలే బంద్కు మద్దతు ప్రకటించడమేంటి?:కవిత

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బీసీ బిడ్డలు తమకు రిజర్వేషన్లు కావాలని కోరుతున్నారని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత అన్నారు. బీసీల బంద్కు మద్దతుగా తెలంగాణ జాగృతి ఆధ్వర్యంలో ఖైరతాబాద్ చౌరస్తాలో మానవహారం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాల్సిన పార్టీలే బంద్కు మద్దతు ప్రకటించటం నవ్వులాటగా ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. దొంగ జీవోలు ఇచ్చిన కాంగ్రెస్, బీసీ బిల్లును పాస్ చేయించాల్సిన భాజపా బంద్కు మద్దతు పేరుతో డ్రామాలు చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. హంతకులే వచ్చి నివాళి అర్పించినట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని చెప్పారు. "బీసీ బిడ్డలను పదేపదే మోసం చేస్తున్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమం మాదిరిగా మరో బీసీ ఉద్యమాన్ని చేపడతాం. బంద్ను విజయవంతం చేయాలని ప్రతి ఒక్కరినీ కోరుతున్నా. రిజర్వేషన్లు అమలు చేసేలా టెక్నికల్గా ప్రభుత్వాలు సరైన వాదనలు వినిపించడం లేదు. ఈ కారణంగానే సుప్రీంకోర్టులో తీర్పులు వ్యతిరేకంగా వస్తున్నాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీ నిబంధనల ప్రకారం జనగణన నిర్వహించలేదు. జీవో 9 విషయంలో కూడా ఆ పార్టీకి చిత్తశుద్ధి లేదు. అందుకే న్యాయస్థానం జీవోను కొట్టేసింది. ఇప్పటికిప్పుడే ఎన్నికలు జరగాల్సినంత తొందర ఏముంది? మహారాష్ట్ర, తమిళనాడులో 5 ఏళ్ల వరకు ఎన్నికలు జరగలేదు. బీసీలకు రిజర్వేషన్ల అంశం తేలిన తర్వాత ఎన్నికలు నిర్వహించాలి. సర్పంచులకు బిల్లులు ఇవ్వకుండా కాంగ్రెస్ పార్టీ వారిని ఇబ్బంది పెడుతోంది. రిజర్వేషన్లను అమలు చేయాల్సిన పార్టీలు చిత్తశుద్ధిగా పనిచేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నా" అని కవిత తెలిపారు. ఖైరతాబాద్ కూడలిలో నిర్వహించిన నిరసనలో కవిత కుమారుడు కూడా పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో మద్దతిచ్చి.. కేంద్రంలో భాజపా వెనకడుగు: మంత్రి పొన్నం

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ వ్యాప్తంగా బీసీ బంద్ సందర్భంగా హైదరాబాద్లోని ట్యాంక్బండ్ అంబేడ్కర్ విగ్రహం వద్ద మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, వాకిటి శ్రీహరి, సీతక్క, రాజ్యసభ సభ్యులు అనిల్ కుమార్ యాదవ్, ఇతర ముఖ్య నేతలు నిరసన చేపట్టారు.

రాజ్యాంగంలో జనాభా ప్రాతిపదికన బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల కల్పనకు చట్టబద్ధత కల్పించాలని కేంద్రంలో ఉన్న భాజపాను డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొన్నం మాట్లాడారు. బీసీ బంద్లో తెలంగాణ వ్యాప్తంగా మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొంటున్నారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బీసీ రిజర్వేషన్లపై చిత్తశుద్ధితో పని చేస్తోందన్నారు. ఇందు కోసం కుల సర్వే నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. భాజపా రాష్ట్రంలో బీసీ బిల్లుకు మద్దతిచ్చి.. కేంద్రంలో మాత్రం వెనకడుగు వేస్తోందని విమర్శించారు.

19 నుంచి మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆస్ట్రేలియా పర్యటన

అమరావతి, అక్టోబర్ 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆదివారం నుంచి ఈ నెల 24 వరకు ఆస్ట్రేలియాలో పర్యటించనున్నారు.

ఆ దేశంలోని అధునాతన వర్సిటీల్లో బోధనా పద్ధతులపై అధ్యయనం చేయనున్నారు. సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు విజయవంతం చేయాలని రోడ్ షోలు నిర్వహించనున్నారు. విశాఖపట్నంలో నవంబర్ 14, 15 తేదీల్లో ఈ సదస్సు జరగనుంది. ఇందులో దేశ, విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పారిశ్రామికవేత్తలు, పాలసీ రూపకర్తలు, విద్యావేత్తలు పాల్గొననున్నారు.

యువతను పెడదోవ పట్టించేలా వ్యాఖ్యలు.. రాంగోపాల్ వర్మ పై కేసు

కంబాలచెరువు, అక్టోబర్ 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సినీ దర్శకుడు రాంగోపాల్ వర్మ పై రాజమహేంద్రవరం మూడోపట్టణ పోలీసుస్టేషన్లో కేసు నమోదైంది. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో యువతను పెడదోవ పట్టించేలా అతని వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయంటూ రాష్ట్రీయ ప్రజా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మేడా శ్రీనివాస్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై పోలీసులు రాంగోపాల్ వర్మతో పాటు, ఓ వ్యాఖ్యాతపై కేసు నమోదు చేశారు.

జీఎస్టీ తగ్గింపు.. తక్కువ ధరకే వ్యవసాయ యంత్రాలు:మంత్రి నిమ్మల

పాలకొల్లు, అక్టోబర్ 18, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): జీఎస్టీ తగ్గింపుతో ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.25 వేల నుంచి రూ.40 వేల వరకు లబ్ధి చేకూరుతోందని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా పాలకొల్లులో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవంలో ఆయన మంత్రి అచ్చెన్నాయుడితో కలిసి పాల్గొన్నారు.

రైతులతో మంత్రులు బైక్ ర్యాలీ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా నిమ్మల రామానాయుడు మాట్లాడుతూ.. జీఎస్టీ తగ్గింపుతో రైతులు పెద్దఎత్తున లబ్ధి పొందుతున్నారని చెప్పారు. వ్యవసాయ యంత్రాలు తక్కువ ధరకే అందుబాటులోకి రానున్నాయని చెప్పారు. "ఏడాది కాలంలోనే సూపర్ సిక్స్ హామీలు అమలు చేశాం. రైతులకు అన్నదాత సుఖీభవ కింద మొదటి విడతగా రూ.7 వేలు జమ చేశాం. గత ప్రభుత్వం రైతులకు చెల్లించాల్సిన రూ.1,640 కోట్ల ధాన్యం బకాయిలను కూటమి ప్రభుత్వం చెల్లించింది. అన్నదాతలకు ధాన్యం అమ్మిన 48 గంటల్లోనే నగదు చెల్లించాం. 80 శాతం రాయితీపై విత్తనాలను అందించాం. జగన్ ఐదేళ్ల పాలనలో వ్యవసాయ శాఖను పూర్తిగా మూసివేసి మోసం చేశారు. వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీలను నిర్వీర్యం చేశారు" అని నిమ్మల రామానాయుడు విమర్శించారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఓటీటీలోకి 'ఓజీ'.. స్ట్రీమింగ్ ఎప్పుడంటే?

'ఓజీ' సినిమా ఓటీటీ విడుదల తేదీ ఖరారైంది. ఈ నెల 23 నుంచి నెట్ఫ్లిక్స్ 'లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. 'పదేళ్ల క్రితం ముంబయిలో వచ్చిన తుపాను.. మళ్లీ తిరిగి వస్తున్నాడు' అంటూ సదరు సంస్థ స్ట్రీమింగ్ వివరాలు ప్రకటించింది. ఈ మేరకు సోషల్ వేదికగా పోస్టర్ విడుదల చేసింది. తెలుగుతో పాటు పలు భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ కానున్నట్టు తెలిపింది. పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా దర్శకుడు సుజీత్ తెరకెక్కించిన ఈ గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామా సెప్టెంబరులో థియేటర్లలో విడుదలైన సంగతి తెలిసిందే. ఓజస్ గంభీరగా పవన్.. అభిమానుల్లో జోష్ నింపారు. ఆయన లుక్స్, యాక్షన్, తమన్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం సినీ ప్రియుల్ని విశేషంగా అలరించాయి.

'ఓజీ' కథేంటంటే?: అనగనగా ఒక రాజు అతనికి రక్షణగా నిలిచిన ఓ యోధుడు. కానీ, శత్రువుల ప్రార్థనలు ఫలించి ఆ యోధుడు పదేళ్లపాటు కన్నతండ్రి లాంటి రాజుకి దూరమవుతాడు. ఇదే అదనుగా శత్రు మూక చెలరేగిపోతుంది. ఆ రాజుని ఇబ్బందులపాలు చేసి, అతని రాజ్యాన్ని అక్రమ కార్యకలాపాలకి అడ్డాగా మార్చే ప్రయత్నం చేస్తుంది. రాజుకీ, రాజ్యానికీ కష్టం వచ్చిందని తెలిశాక ఆ యోధుడు మళ్లీ తిరిగొచ్చాడు. అతను వచ్చాక ఏం జరిగిందన్నదే ఈ కథ. ఇందులో రాజు సత్య దాదా (ప్రకాశ్ రాజ్) అయితే, ఆయనకి రక్షణగా నిలిచిన యోధుడే ఓజస్ గంభీర అలియాస్ ఓజీ (పవన్ కల్యాణ్). సత్య దాదానీ, ఆయన రాజ్యం లాంటి పోర్ట్ని కష్టాల పాలు చేసేందుకు వచ్చినవాడే ఓమి (ఇమ్రాన్ హష్మీ). క్రూరమైన మనస్తత్వమున్న ఓమిని... ఓజీ ఎలా ఎదుర్కొన్నాడు? ఓమి వెనక ఎవరున్నారు? అసలు ఈ ఓజీ ఎవరు? అతనికీ జపాన్లోని సమురాయ్ వంశానికీ సంబంధం ఏమిటి? తన పేరు చెబితే ముంబయి అండర్ వరల్డ్ ఎందుకు గడగడలాడిపోతుంది? పదేళ్ల తర్వాత కూడా మళ్లీ శత్రువుల్ని అదేస్థాయిలో భయపెట్టాడా లేదా? అన్నది మిగతా కథ.

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

ఒక్క శతకం కొడితే సచిన్ వెనక్కి.. వరల్డ్ రికార్డుపై విరాట్ గురి!

భారత స్టార్ ఆటగాడు విరాట్ కోహ్లి మరో అద్భుతమైన రికార్డుకు చేరువలో ఉన్నాడు. దీనిని నమోదు చేస్తే.. ప్రపంచంలోనే మరే ఆటగాడికీ సాధ్యం కాని ఘనత విరాట్ సొంతమవుతుంది. క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ను వెనక్కి నెట్టే సదావకాశం కోహ్లి ముంగిట ఉంది. దాదాపు ఏడు నెలల తర్వాత అంతర్జాతీయ క్రికెట్ ఆడుతోన్న విరాట్ కోహ్లి ఆసీస్తో వన్డే సిరీస్కు సిద్ధమయ్యాడు. ఆదివారం తొలి మ్యాచ్ జరగనుంది. ఈ క్రమంలో ఒకే ఫార్మాట్లో అత్యధిక సెంచరీలు చేసిన బ్యాటర్గా నిలిచే ఛాన్స్ విరాట్కు ఉంది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో వంద సెంచరీలు బాదిన బ్యాటర్ సచిన్ తెందూల్కర్ మాత్రమే. ఇందులో 49 వన్డే శతకాలు కాగా.. మరో 51 టెస్టుల్లో చేసినవి. అతడి తర్వాత రెండో స్థానం మన విరాటే. ఈ స్టార్ ఆటగాడు వన్డేల్లో 51 శతకాలు చేశాడు. టెస్టుల్లో 30 సెంచరీలు, ఒకటి టీ20ల్లో బాదాడు. మొత్తం 82 సెంచరీలతో సచిన్ తర్వాత స్థానంలో నిలిచాడు. అయితే, ఇప్పుడు ఆసీస్ తో వన్డే సిరీస్లో ఒక్క సెంచరీ చేసినా చాలు సచిన్ను వెనక్కి నెట్టేస్తాడు. ఎందుకంటే వీరిద్దరూ ఒక్క ఫార్మాట్లో అత్యధికంగా చెరొక 51 శతకాలు చేశారు. సచిన్ టెస్టుల్లో చేయగా.. విరాట్ వన్డేల్లో సాధించాడు. విరాట్ ఒక్క శతకం చేస్తే చాలు సచిన్ను అధిగమిస్తాడు. ఇప్పటికే వన్డేల్లో ఎక్కువ సెంచరీలు చేసిన బ్యాటర్గా ఉన్న విరాట్.. సింగిల్ ఫార్మాట్లోనూ అత్యధిక శతకాలు చేసిన క్రికెటర్గా అవతరిస్తాడు.

అక్కడి పిచ్లు కొట్టిన పిండి..

విరాట్ కోహ్లికి ఆసీస్ గడ్డ బాగానే కలిసొస్తుంది. అతడి గణాంకాలను చూస్తే ఇట్టే అర్థమైపోతుంది. ఇప్పటివరకు అక్కడ 29 వన్డేలు ఆడిన విరాట్ 51.03 సగటుతో 1,327 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో ఐదు సెంచరీలు, ఆరు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ అతడి అత్యుత్తమ వ్యక్తిగత స్కోరు 133నాటౌట్. ఆసీస్పై గత ఐదు ఇన్నింగ్స్ ల్లోనూ హాఫ్ సెంచరీలు (54, 56, 85, 54, 84) చేయడం గమనార్హం. ఇక ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై గత ఐదు ఇన్నింగ్స్ (104, 46, 21, 89, 63) అయితే ఒక సెంచరీ కూడా ఉంది. ఈ సిరీస్లో రోహిత్ చేసిన ఓ రికార్డును అధిగమించే అవకాశం విరాట్కు ఉంది. ఆసీస్పై రోహిత్ 4 సెంచరీలు చేయగా.. విరాట్ మూడు శతకాలతో ఉన్నాడు. ఇప్పుడు వీరిద్దరూ బరిలోకి దిగనుండటంతో కొత్త 'రికార్డు' ఏమైనా నమోదు అవుతుందో, లేదో చూడాలి.

ఆరోగ్యం

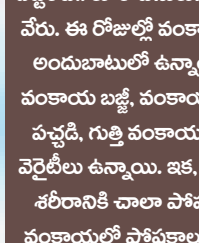
వంకాయతో కలిపి పొరపాటున కూడా ఏం తినకూడదో తెలుసా?

తింటే కడుపులో చికాకుతో పాటు ఆరోగ్యం ఖరాబ్

వంకాయ తినటం వల్ల శరీరానికి చాలా పోషకాలు అందుతాయి. వంకాయలో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి. అయితే, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ వంకాయతో పాటు కలిపి కొన్ని ఆహారాలు తినకూడదంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

వంకాయ చాలా మంది వంటల్లో ఉపయోగించే కూరగాయ. దీనితో కూర చేస్తే ఆహా ఏమి రుచి అంటూ ఓ పట్టు పట్టాల్సిందే. ఇక గుత్తి వంకాయ కూర గురించే అయితే పాటలే ఉన్నాయి. మసాల దట్టించి.. కూర చేసుకునే తింటే వచ్చే ఆ మజానే వేరు. ఈ రోజుల్లో వంకాయతో అనేక రెసిపీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వంకాయ కూర, వంకాయ బజ్జీ, వంకాయ మసాలా, వంకాయ పచ్చడి, గుత్తి వంకాయ బిర్యానీ ఇలా చాలా వెరైటీలు ఉన్నాయి. ఇక, వంకాయ తినటం వల్ల శరీరానికి చాలా పోషకాలు అందుతాయి. వంకాయలో పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయి. అయితే, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ వంకాయతో పాటు కలిపి కొన్ని ఆహారాలు తినకూడదంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

వంకాయతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

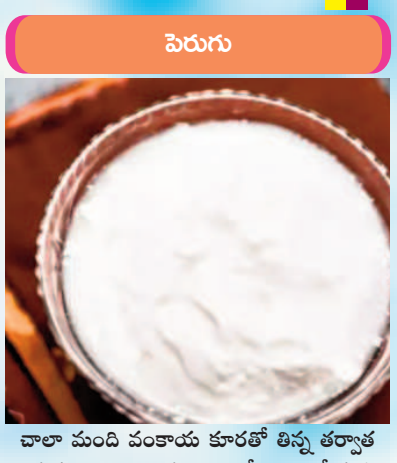


వంకాయలో ఫోలేట్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ బీ3, బీ6, బీటా కెరాటిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. వంకాయలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో, ఇది తినగానే కడుపు నిండిన భావన వస్తుంది. వంకాయ శరీరంలోని అదనపు ఐరన్ తొలగిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారి వంకాయ మేలు చేస్తుంది. టైప్-2 మధుమేహం రోగుల రక్తంలోని చక్కెర్ల (గ్లూకోజ్) స్థాయిని తగ్గించడంలో వంకాయ బాగా పనిచేస్తుంది. వంకాయలో పిండి పదార్థాలు, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వంకాయలోని పొటాషియం శరీరంలోని హైడ్రైట్లను తొలగించి గుండె సమస్యలను నివారిస్తుంది. అయితే, కొన్ని ఫుడ్స్ వంకాయతో కలిపి తినకూడదు. అవేంటంటే

పాలు

వంకాయ, పాలు ఒకేసారి కలిపి తీసుకోకూడదని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వంకాయలు, పాలను ఒకేసారి జీర్ణం చేసుకోవడం కడుపుకు చాలా కష్టం. దీనివల్ల కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం ఏర్పడవచ్చు. ఇతర జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. నిజానికి మనం బ్రేక్ఫాస్ట్తో పాటు పాలు తీసుకోవచ్చు. అయితే, అన్నం, వంకాయ కూర, పచ్చడి, పప్పుతో కూడిన భారీ భోజనంతో పాటు పాలు తీసుకోకూడదు. ఇలా తీసుకుంటే జీర్ణసమస్యలు వస్తాయి. పాలలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వంకాయ తిన్న తర్వాత పాలు తాగడం వల్లే ఇలాంటి సమస్య వస్తుంది అనడం కాదు. ఏ కూరగాయతోనైనా సరే పాలు తీసుకుంటే ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు.

పెరుగు



చాలా మంది వంకాయ కూరతో తిన్న తర్వాత పెరుగు తింటుంటారు. అయితే, ఇలా చేయడం కరెక్ట్ కాదంటున్నారు. ఈ రెండు ఫుడ్స్ వ్యతిరేక స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. పెరుగు చల్లటి స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. అదే, వంకాయ వేడి స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఈ రెండు తినడం వల్ల జీర్ణమవ్వడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఈ రెండు కలిపి తినకూడదని పూర్తి ఆధారాలు లేవు. కానీ, కొన్ని అధ్యయనాలు మాత్రం పెరుగుతో కలిపి వంకాయ తినకూడదని చెబుతున్నాయి. అయితే, వేరు వేరుగా తీసుకుంటే శరీరానికి చాలా మేలు జరుగుతుంది.

టీ లేదా కాఫీ

చాలా మంది టిఫెన్ లేదా భోజనం తర్వాత టీ తాగుతుంటారు. అలాంటి సమయాల్లో మీరు వంకాయ తిని ఉంటే మాత్రం టీ జోలికి పోకండి. ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. టీ అనేది టానిన్ రిచ్ ఫుడ్. వంకాయ తిన్న తర్వాత టీ తాగడం వల్ల పోషకాల శోషణకు ఆటంకం కలుగుతుంది. దీంతో.. శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. కాఫీ విషయంలో కూడా ఇదే జరుగుతుంది.

రెడ్ మీట్

వంకాయ, రెడ్ మీట్ రెండూ కలిపి తినకూడదు. ఈ రెండూ ఆహారాలు జీర్ణం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అందుకే వంకాయతో కలిపి రెడ్ మీట్ తినకూడదు. ఈ రెండు కలిపి తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రభావితం అవుతుంది. దీంతో.. కడుపులో చికాకుతో పాటు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది.

వంకాయ ఎక్కువ తినకూడదు?

- రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు వంకాయలు తినకూడదు. ఎందుకంటే ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు మెడిసిన్ తీసుకుంటారు. వంకాయ తింటే.. శరీరంలో రక్తం ఏర్పడే ప్రక్రియను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది.
- స్కిన్ అలెర్జీతో బాధపడేవారు వంకాయకి దూరంగా ఉండటమే మేలు. వంకాయ తినడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు, మంట, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి సమస్యలు రావచ్చు.
- కిడ్నీలో రాళ్లతో బాధపడేవారు, గ్యాస్, కంటి సమస్యలు ఉన్నవారు వంకాయ తినకపోవడమే మేలు అంటున్నారు నిపుణులు.

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.