



ప్రజా
విప్లవం
ప్రతి ఆక్షరం ప్రజల కోసం

సార్
ఎడిషన్
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 95 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 3 + <https://www.prajarepublic.com> + వెల - 1/-

శనివారం 09 సెప్టెంబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888

Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahendravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

భవిష్యత్లో ఏ ఇజం ఉండదు..

టూరిజం ఒక్కటే ఉంటుంది : చంద్రబాబు

భవిష్యత్ అంతా పర్యాటకానిదే అని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. భవిష్యత్లో ఏ ఇజం ఉండదు... టూరిజం ఒక్కటే ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

విజయవాడ ,నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భవిష్యత్ అంతా పర్యాటకానిదే అని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. భవిష్యత్ లో ఏ ఇజం ఉండదు.. టూరిజం ఒక్కటే ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. దేశంలో తొలిసారి పర్యాటకంగా 'సీ షేప్స్' వినియోగం ఏపీ నుంచి ఆరంభం కానుంది. సీ షేప్స్ పర్యాటకాన్ని చంద్రబాబు లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. విజయవాడలోని పున్నమిఘాట్ నుంచి శ్రీశైలం వరకు సీఎం చంద్రబాబు, పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, పలువురు కేంద్ర, రాష్ట్రప్రభుత్వ



అధికారులు ఇందులో ప్రయాణించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. తక్కువ సమయంలోనే పెరుగుతోంది. దానిని పూర్తిగా వినియోగించుకోవాలి. ఐటీ అంటే అనాడు ఎగతాళి చేశారు. ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఎక్కడ చూసినా మనవాళ్లే ఉన్నారు. అనునిత్యం కొత్త ఆలోచనలు చేయాలి. రాబోయే రోజుల్లో విమానాశ్రయాల్లో కాకుండా సీ షేప్స్ ద్వారా రవాణా సౌకర్యం లభిస్తుంది" "రాష్ట్రంలో విధ్వంసమైన వ్యవస్థను బాగుచేసేందుకు తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఎంత త్వరగా అనుకున్నా

అత్యున్నత స్థానానికి ఎదిగిన వ్యక్తి రామ్మోహన్ నాయుడు అని కేంద్ర మంత్రివర్గంలో అత్యంత యువకుడాయన అని కొనియాడారు. "సీ షేప్స్ ప్రయాణం.. వినుత్తు అవకాశమిది. రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి జరగాలి. సంపద సృష్టిస్తేనే అదాయం పెరుగుతుంది. సాంకేతికత చాలా వేగంగా ప్రగతిని సాధించాలనేదే ఆలోచిస్తున్నాం. గాడితప్పిన పరిపాలనను సరిచేయడమే నా లక్ష్యం. ఏపీలోని రోడ్లను చూసి అవహేళన చేశారు. పొగొట్టిన బ్రాండ్లు తిరిగి తీసుకొచ్చే బాధ్యత తీసుకున్నాం. ప్రజలు గెలవాలి.. ఎన్నియేకు ఓటేయాలని నేను, పవన్, నరేంద్ర మోడి కోరాం. ఏపీ ప్రజలు గెలిచారు.. మన రాష్ట్రాన్ని నిలబెట్టారు. వెంటిలేటర్లు ఉన్న రాష్ట్రానికి ప్రజలు ఆక్సిజన్ ఇచ్చారు." అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

శ్రీశైల మల్లన్నను దర్శించుకున్న సీఎం చంద్రబాబు

శ్రీశైల భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామివారిని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు తదితరులు దర్శించుకున్నారు.



కర్నూలు, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): శ్రీశైల భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామివారిని (ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు తదితరులు దర్శించుకున్నారు. అంతకుముందు పౌర విమానయాన శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో శ్రీశైలంలోని పాతాళ గంగలో సీ షేప్స్ డెమో లాండ్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఇందులో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విమానాశ్రయాల అభివృద్ధి సంస్థ, ఎఫ్ఎస్సీసీబి భాగస్వాములుగా ఉన్నారు. శనివారం విజయవాడ పున్నమి ఘాట్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు “ సీ షేప్స్ ” ప్రారంభించారు. కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడుతో కలిసి అందులో ప్రయాణించి శ్రీశైలం చేరుకున్నారు. శ్రీశైలం పాతాళగంగలో సురక్షితంగా “ సీ షేప్స్ ” ల్యాండ్ అయ్యింది. ప్రజలు,

ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, తమ హర్షధానాల మధ్య ముఖ్యమంత్రికి ఘనంగా స్వాగతం పలికారు.రాష్ట్ర మంత్రులు ఎన్ఎంఓ ఫరూక్, బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి, కందుల దుర్గేష్, ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి, నంద్యాల జిల్లా కలెక్టర్ రాజకుమారి గణియా, జాయింట్ కలెక్టర్ సి. విష్ణు చరణ్, జిల్లా ఎస్పీ అధికారాజ్ సింగ్ రాణా, నంద్యాల ఎంపీ బైరెడ్డి శబరి, ఎమ్మెల్యేలు బుద్దా రాజశేఖర్ రెడ్డి, చరితా రెడ్డి తదితరులు ముఖ్యమంత్రికి ఘనంగా ఆత్మీయ స్వాగతం పలికారు. అనంతరం పాతాళగంగ నుంచి చంద్రబాబు రోప్ వే లో శ్రీశైలం ఆలయం వద్దకు చేరుకున్నారు. అలయ ఆర్కులు ఆయనకు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. శ్రీశైల మల్లన్నకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం వేద ఆశీర్వాచనం ఇచ్చి, స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు.

నాగార్జున సాగర్ వద్ద ఏపీ, తెలంగాణ అధికారుల మధ్య వివాదం

ఏపీ, తెలంగాణ అధికారుల మధ్య నాగార్జున సాగర్ వద్ద మరోసారి వివాదం చోటుచేసుకుంది.

నాగార్జున సాగర్, నవంబర్, 09

(రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ, తెలంగాణ

అధికారుల మధ్య నాగార్జున సాగర్ వద్ద మరోసారి వివాదం చోటుచేసుకుంది. కుడి కాల్వ వాటర్ రీడింగ్ సమాధుకు తెలంగాణ అధికారులు వచ్చారు. వీరిని ఏపీ అధికారులు అడ్డుకోవడంతో అక్కడ పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. ఈ ఘటనపై కేఆర్ఎంబీ యాజమాన్యానికి తెలంగాణ అధికారులు సమాచారమిచ్చారు. ఇరు రాష్ట్రాల అధికారులకు సాగర్ వెన్ఈ కృష్ణమోహన్ సన్నిధిచెప్పారు.



త్రగ్స్.. గత ప్రభుత్వ అవినీతి నుంచి

సంక్రమించిన వారసత్వ సమస్య: పవన్ కల్యాణ్

ఏపీలో మాదకద్రవ్యాలు పెనుముప్పుగా మారాయని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు.

అమరావతి, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్

న్యూస్): ఏపీలో మాదకద్రవ్యాలు పెనుముప్పుగా మారాయని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ అవినీతి నుంచి ఎన్నియే కూటమికి సంక్రమించిన వారసత్వ సమస్య ఇది అని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు చేశారు. డ్రగ్స్ మాఫియా, గంజాయి సాగును అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. కొంత కాలం క్రితం విశాఖ ఓడరేవులో కొక్రెన్ స్వాధీనం చేసుకున్నారని గుర్తుచేశారు.



దేశంలోని ఇతరచోట్ల పట్టుబడిన డ్రగ్స్ను రాష్ట్రంతో సంబంధాలున్నాయని చెప్పారు. విజయవాడలోని ఒక వ్యాపార సంస్థతో సంబంధాలు బయటకొచ్చాయని తెలిపారు. నేరస్థుల కట్టడికి సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక అవసరమని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

ప్రధాని అబద్ధాలు చెప్పడం మానుకోకపోతే..

మేం నిజాలు చెబుతానే ఉంటాం: సీఎం రేవంత్

మహారాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రధాని నరేంద్ర

ముంబయి, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్

న్యూస్): మహారాష్ట్ర ఎన్నికల

ప్రచారంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ.. తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారని సీఎం రేవంత్తో అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ప్రధాని అబద్ధాలు చెబుతున్నారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ఎన్నికల ప్రచారం కోసం రేవంత్తో ముంబయి వెళ్లారు. అక్కడి పీసీసీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.

“తెలంగాణ ప్రభుత్వం అమలు కానీ హామీలు ఇచ్చిందని మోదీ అన్నారు. తెలంగాణలో రైతులకు ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం రూ.2 లక్షల రుణాలు మాఫీ చేశాం. 22 లక్షల మంది రైతులకు రూ.17,829 కోట్లు రుణమాఫీ చేశాం. ఇందుకు సంబంధించి వివరాలు కావాలంటే ఇవ్వడానికి మేం సిద్ధం. తెలంగాణలో 10 నెలల్లోనే 50 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇచ్చాం. మహారాష్ట్ర



భాజపా నేతలు తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై తెచ్చి అదానీ, అంబానీలకు మేలు ఆరోపణలు చేశారు. ప్రధాని కాంగ్రెస్ చేయాలని మోదీ భావించారు. గ్యారంటీల అమలుపై అబద్ధాలు సామాజిక న్యాయం అందించేందుకు చెబుతున్నారు. ఆయన అబద్ధాలు తెలంగాణలో కులగణన చేపట్టాం. దేశ చెప్పడం మానుకోకపోతే మేం నిజాలు చరిత్రలో మహారాష్ట్రకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఇక్కడికి రావాల్సిన 17 మెగా ప్రజలకు 6 గ్యారంటీల అమలుపై ప్రాజెక్టులు గుజరాత్తు వెళ్లాయి. ఇక్కడి నిజాలు చెప్పేందుకు వచ్చా. ఇక్కడ ప్రజలను మోసం చేసిన భాజపాను కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతు ఎన్నికల్లో ఓడించాలి” అని రేవంత్తో సంతోషాన్ని మరిచాయి. నల్ల చట్టాలు అన్నారు. చెప్పారు.

సామాన్యులకు అందుబాటు ధరల్లో సీ షేప్స్ పుయాణం: కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్

సీ షేప్స్ ను అందరికీ అందుబాటులోకి తెస్తామని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తెలిపారు.



విజయవాడ, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పున్నమిఘాట్ను సీ షేప్స్ చేరుకుంది. కాసేపట్లో సీ షేప్స్ ను అందరికీ అందుబాటులోకి తెస్తామని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తెలిపారు. ఇందులో ప్రయాణం చేయనున్నారు. దీంతో మరో 3-4 నెలల్లో ఏపీలో ఈ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తాయని చెప్పారు. మొత్తం 14 మంది కూర్చునేలా సీ షేప్స్ సామాన్యులకు అందుబాటు ధరల్లో సీ షేప్స్ సీటింగ్ ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో ప్రయాణించి సీఎం శ్రీశైలానికి చేరుకోనున్నారు. కార్యక్రమంలో రూట్లో సడీపేందుకు ప్రతిపాదనను పరిశీలిస్తున్నట్లు చెప్పారు.ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద అధికారులు పాల్గొంటున్నారు.

పున్నమిఘాట్ను సీ షేప్స్ చేరుకుంది. కాసేపట్లో సీ షేప్స్ ను అందరికీ అందుబాటులోకి తెస్తామని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తెలిపారు. ఇందులో ప్రయాణం చేయనున్నారు. దీంతో మరో 3-4 నెలల్లో ఏపీలో ఈ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తాయని చెప్పారు. మొత్తం 14 మంది కూర్చునేలా సీ షేప్స్ సామాన్యులకు అందుబాటు ధరల్లో సీ షేప్స్ సీటింగ్ ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో ప్రయాణించి సీఎం శ్రీశైలానికి చేరుకోనున్నారు. కార్యక్రమంలో రూట్లో సడీపేందుకు ప్రతిపాదనను పరిశీలిస్తున్నట్లు చెప్పారు.ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద అధికారులు పాల్గొంటున్నారు.

అవినీతి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటాం: కేటీఆర్

సీఎం రేవంత్తో నియోజకవర్గంలోని పనుల బెండర్ల ద్వారా ప్రభుత్వ అవినీతి బయటపడిందని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు.



హైదరాబాద్, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్

న్యూస్): సీఎం రేవంత్తో నియోజకవర్గంలోని పనుల బెండర్ల ద్వారా ప్రభుత్వ అవినీతి బయటపడిందని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు. ఈ మేరకు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు చేశారు. ఎక్కువ కోట్ చేసిన అనుకూల కంపెనీలకు బెండర్లు

కట్టబెట్టారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రం ఇబ్బందుల్లో ఉంటే రూ.4,350 కోట్ల ప్రజాధనాన్ని కొందరికి అప్పగించారని చెప్పారు. అవినీతి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటామన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ తన ఖజానా నింపుకొనేందుకు తెలంగాణను ఏటీఎంగా వాడుకుంటోందని కేటీఆర్ అన్నారు.

వర్రా రవీందర్ రెడ్డి కేసు..

ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్ రెడ్డి పీఏ ఇంటికి పోలీసులు

ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్ రెడ్డి పీఏ రాఘవరెడ్డిని అదుపులోకి తీసుకునేందుకు పోలీసులు పులివెందులలోని ఆయన ఇంటికి వెళ్లారు.



పులివెందుల, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్ రెడ్డి పీఏ రాఘవరెడ్డిని అదుపులోకి తీసుకునేందుకు పోలీసులు పులివెందులలోని ఆయన ఇంటికి వెళ్లారు. వర్రా రవీందరెడ్డి కేసు విచారణ నిమిత్తం వారు అక్కడికి వెళ్లారు. వర్రా రవీందరెడ్డితో అవినాష్ పీఏ రాఘవరెడ్డి మాట్లాడినట్లు పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. ఇంట్లో ఆయన లేరని కుటుంబ సభ్యులు చెప్పడంతో వెనుదిరిగారు. మ-

రోవైపు ఈ విషయమై పులివెందుల అర్బన్ సీఐ జీవన్ రంగనాథ్ లాయర్ ఓబులరెడ్డి మాట్లాడారు.వైకాపా అధికారంలో ఉండగా వర్రా రవీందరెడ్డి అడ్డు అదుపు లేకుండా మిలిమీరి ప్రవర్తించారు. చంద్రబాబు, పవన్బళ్ళాజ్, లోకేశ్, పంగలపూడి అనితపై అసభ్యకరమైన పోస్టులు పెట్టారు. ఆయనపై మంగళగిరి, హైదరాబాద్లో పలు కేసులున్నాయి. ఆయన్ను పట్టుకునేందుకు పోలీసులు యత్నిస్తున్నారు.

పట్టాలు తప్పిన సికింద్రాబాద్-శాలీమార్ ఎక్స్ ప్రెస్

సికింద్రాబాద్- శాలీమార్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలు పట్టాలు తప్పింది.

హైదరాబాద్, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సికింద్రాబాద్-శాలీమార్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలుకు ప్రమాదం తప్పింది. ఈ వీక్షి స్పెషల్ రైలుకు ఈ ఘటనలో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం సంభవించలేదని సౌఠ్-



ఈస్ట్రన్ రైల్వే సీఐఆర్స్ వెల్లడించారు.పశ్చిమబెంగాల్ రాజధాని కోల్కతాకు 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న నల్బూర్ స్టేషన్ సమీపంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. రైలు మధ్య ట్రాక్ నుంచి వెలుపలి ట్రాక్కు మారుతుండగా ప్రమాదవశాత్తూ మూడు బోగీలు పట్టాలు తప్పాయి. వీటిలో రెండు

ప్రయాణికుల బోగీలు కాగా.. ఒక పార్సెల్ వ్యాన్ అని అధికారులు తెలిపారు. సమాచారం అందుకున్న అధికారులు వెంటనే ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ప్రయాణికులను బస్సుల్లో కోల్కతాకు తరలించే ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

మదనపల్లె మాజీ ఆర్డీవో సోదరుడి ఇంట్లో ఏసీబీ తనిఖీలు

మదనపల్లె మాజీ ఆర్డీవో మురళి సోదరుడి ఇంట్లో ఏసీబీ తనిఖీలు చేపట్టింది..

మదనపల్లె, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మదనపల్లె మాజీ ఆర్డీవో మురళి సోదరుడి ఇంట్లో ఏసీబీ తనిఖీలు చేపట్టింది. మురళిపై ఆదాయానికి మించి ఆస్తులున్నట్లు ఆరోపణలు రావడంతో ఆయన సోదరుడి ఇంట్లో తనిఖీలు చేపట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. తిరుపతితోపాటు



మహానంది, నవంబర్ 9 రిపబ్లిక్ న్యూస్: కార్మికమానం శని,ఆది,సోమవారాల్లో అధిక సంఖ్యలో మహానంది క్షేత్రానికి వచ్చే భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా కనులారా కామేశ్వరీ మఠ- "హానందీశ్వరుల్ని దర్శించుకుని వెళ్ళడానికి వీలుగా భక్తులకు ఎటువంటి లోటూ రాకూడదని ఆలయమంతా తిరుగుతూ సిబ్బందికి తగు సూచనలు,ఆదేశాలు ఇస్తున్న ఆలయ

కార్యనిర్వహణాధికారి ఎన్ శ్రీనివాసరెడ్డి గారు



విశాఖ కేజీహెచ్ కాండ్లపై గంజాయి సాగు కిలకీలం.. అదుపులో యువకులు

ఆంధ్రప్రదేశ్లో గంజాయి స్వగర్భ రెచ్చిపోతున్నారు. ఏకంగా విశాఖ నడిబొడ్డున గంజాయి సాగు చేయడం కలకలం రేపుతోంది.

విశాఖ, నవంబర్ 9 రిపబ్లిక్ న్యూస్: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో గంజాయి స్వగర్భ రెచ్చిపోతున్నారు. ఏకంగా విశాఖ నడిబొడ్డున గంజాయి సాగు చేయడం కలకలం రేపుతోంది. కేజీహెచ్ కొండపై బాలికల వసతిగృహం వెనుక ఉన్న కొండపై పలువురు స్వగర్భ గంజాయి పండిస్తున్నారు. ఏడాదిపూర్వకంగా స్వగర్భ కొండపై గంజాయి పండిస్తున్నారు. నేటి పరిధిలో ఉన్న ప్రాంతంలో గంజాయి సాగు చేయడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. దీనికి సంబంధించి పలువురు యువకులను విశాఖ వన్ టౌన్ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. భారీ స్కాయిలో గంజాయిని సాగు చేస్తున్నారని, దీనికి సంబంధించి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.



దీని వెనక ఎవరున్నారనే దానిపై విచారణ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఒక ముఠాగా ఏర్పడి గంజాయి సాగు చేస్తున్నారా.. లేదా ఆకతాయితంగా చేస్తున్నారా అనే కోణంలో విచారణ చేస్తున్నట్లు పోలీసులు చెప్పారు.

చంద్రబాబు, లోకేశ్ పై అసూచిత వ్యాఖ్యలు.. బోరుగడ్డ అనిల్ పై మరో కేసు

రాడీషీటర్ బోరుగడ్డ అనిల్ ను పోలీసులు పీటీవారెంట్ కర్నూలుకు తీసుకువచ్చారు. సోషల్ మీడియాలో సీఎం. చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ పై ఆయన అసూచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు.



కర్నూలు, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాడీషీటర్ బోరుగడ్డ అనిల్ ను పోలీసులు పీటీవారెంట్ కర్నూలుకు తీసుకువచ్చారు. సోషల్ మీడియాలో సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ పై ఆయన అసూచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీంతో ఆయనపై గతంలో తెదేపా నేత గట్టు తిలక్ ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు కర్నూలు మూడో పట్టణ పోలీసు స్టేషన్లో మరో కేసు నమోదైంది. వైకాపా అధికారంలో ఉన్న ఐదేళ్ల కాలంలో బోరుగడ్డ అనిల్ అరాచకానికి హద్దే లేకుండా పోయింది. పోలీసులు సైతం అతని వైపు చూడాలంటేనే భయపడే పరిస్థితి కల్గిందాడు. 2021లో కర్ణపూడి బాబుప్రకాష్కు రూ.50 లక్షలు ఇవ్వాలంటూ బెదిరించిన కేసులో ఇటీవల

పోలీసులు అతడిని అరెస్టు చేశారు. నల్లపాడు రాణాకు తరలించారు. బోరుగడ్డ అనిల్.. జగన్మూ తొత్తుగా వ్యవహరిస్తూ ప్రతిపక్షాలు, ప్రతిపక్షనేతలపై సభ్యసమాజం తలదించుకునేలా సామాజిక మాధ్యమాలు, టీవీ డిజేట్లలో ఇష్టానుసారం దూషణలు చేశాడు. వైకాపా ఐదేళ్ల పాలనలో జగన్మూ వ్యతిరేకంగా ఎవరూ మాట్లాడినా వారిపై అసభ్యకర పదజాలంతో విరుచుకుపడేవాడు. జగన్మూ వ్యతిరేకిస్తూ మాట్లాడితే చంపేస్తానంటూ బెదిరింపులకు దిగేవాడు. చంద్రబాబునాయుడు, పవన్బళ్ళాజ్, లోకేశ్కు ఉద్దేశించి అసూచిత వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ప్రతిపక్షాలకు చెందిన మహిళల గురించి అసభ్యకరంగా మాట్లాడి దూషించేవాడు.

జాతీయ విద్యా దినోత్సవ వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహణ సందాల ఐఎంఏ, లయన్స్ క్లబ్, 11వ తేదీ బహుమతి ప్రధానం



జాతీయ విద్యా దినోత్సవ వ్యాసరచన పోటీలలో పాల్గొన్న విద్యార్థులకు ప్రశంసా పత్రాలు అందజేస్తున్న నిర్వాహకులు

సంద్యాల నవంబర్ 9 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, భారతదేశ తొలి విద్యాశాఖ మంత్రి,భారతరత్న మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా నవంబర్ 11 జాతీయ విద్యా దినోత్సవం పురస్కరించుకుని, ఐఎంఏ సంద్యాల,లయన్స్ క్లబ్ సంద్యాల సంయుక్త నిర్వహణలో శనివారం రామకృష్ణ డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రభుత్వ ప్రవేత్ పాఠశాలల విద్యార్థులకు తెలుగు, ఆంగ్ల భాషలలో వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. “మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ జీవితం- సందేశం” అన్న అంశంపై 90 నిమిషాలు కేటాయించి వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ పోటీలో పాల్గొన్న 200 మంది విద్యార్థులకు ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఎంఏ రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షులు, ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ జి.రవికృష్ణ, ఐఎంఏ సంద్యాల శాఖ అధ్యక్షులు డాక్టర్

మధుసూదనరావు,లయన్స్ క్లబ్ సంద్యాల అధ్యక్షులు నిజాముద్దీన్, కోశాధికారి మామిళ్ల నాగరాజు, రామకృష్ణ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ సుబ్బయ్య, కళారాదన యువజన విభాగం అధ్యక్షులు పద్మి రంగనాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ రవి కృష్ణ, డాక్టర్ మధుసూదన రావు,నిజాముద్దీన్ మాట్లాడుతూ తెలుగు, ఆంగ్ల భాషలలో చేరుచేరుగా ప్రథమ, ద్వితీయ,తృతీయ , రెండు స్పెషల్ జ్యూరీ బహుమతులకు విజేతలను ఎంపిక చేసి 11వ తేదీ రోటరీ ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్లో నిర్వహించే జాతీయ విద్యా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో బహుమతులుగా దేశ నాయకుల పుస్తకాలు, జ్ఞాపికలు,బహుమతి ప్రశంసా పత్రాలు అందజేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని డాక్టర్ మధుసూదన్ రావు నిజాముద్దీన్ స్పాన్సర్ చేసి సహకారం అందించారు.

మౌనీ కాలిఫోర్నియా కార్మికుల కౌన్సిల్ చేసిన పోలిస్ హోలీస్ రావు

సమస్యలు గాలికి వదిలి మంత్రులు, సీఎం గాల్లో తిరుగుతున్నారని మాజీ మంత్రి, భారాన ఎమ్మెల్యే హరీశ్రావు విమర్శించారు. మెదక్ జిల్లా కొల్వారం మండలం చిన్న ఘనపూర్లో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహవిస్తూరణ చేసిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు.



హైదరాబాద్, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సమస్యలు గాలికి వదిలి మంత్రులు, సీఎం గాల్లో తిరుగుతున్నారని మాజీ మంత్రి భారాన ఎమ్మెల్యే హరీశ్రావు విమర్శించారు. మెదక్ జిల్లా కొల్వారం మండలం చిన్న ఘనపూర్లో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహవిస్తూరణ చేసిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. మౌనీ కాలిఫోర్నియా కార్మికుల కౌన్సిల్ చేసిన పోలిస్ హోలీస్ రావు, మౌనీ నది సమస్యలపై పాదయాత్రకు తాను సిద్ధమని పేర్కొన్నారు. ప్రజల సమస్యల గురించి ప్రశ్నిస్తున్న కేటీఆర్ కేసులు పెట్టేందుకు కుట్ర చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ప్రజా బలంతోనే కాంగ్రెస్ కుట్రలను ఎదుర్కొంటున్నారని, కేసీఆర్ మంత్రి కోపబద్ధి చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆప్రభాసించడమని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో అన్నివర్గాల ప్రజలను హెసం చేసింది కాంగ్రెస్ అని మండిపడ్డారు. యధాధిని

మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు సీఎం నిధులు కేటాయించానని హరీశ్రావు డిమాండ్ చేశారు.ముఖ్యమంత్రి సహా మంత్రులు పక్క రాష్ట్రాల్లో ప్రచారానికి వెళ్తన్నా హరీశ్రావు తప్పుబట్టారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్' టేబిల్ పోస్టు చేశారు. రాష్ట్రంలో సమస్యలు గాలికి వదిలి పక్క రాష్ట్రాల్లో ప్రచారానికి వెళ్తున్నారని ఆరోపించారు. మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి సొంత జిల్లాలోనే ధాన్యం కొనుగోట్ల లేవని ఎద్దేవా చేశారు. మంత్రి సీతక్క సొంత జిల్లాలో పత్తికి మద్దతు ధర లేవన్నారు. ఆహార కట్రి విషయంలో ముఖ్యమంత్రికి పత్తిపే లేదని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ చెప్పిన మార్పు ఇదేనా అని ప్రశ్నించారు. కలుషితావరం కారణంగా గురుకులాల్లో విద్యార్థులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నా పత్తిపంకోపడం లేదని చెప్పారు.

మహానందిలో అఘోరి

మహానందీశ్వరుణ్ణి దర్శించి సేవించుకున్న శివవిష్ణుబ్రహ్మ త్రిమూర్తి అఘోరి



మహానంది, నవంబర్ 9 రిపబ్లిక్ న్యూస్: గత కొద్ది రజాలుగా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో శైవ త్రేత్రాలలో మహిళా అఘోరి హల్లులో చేస్తుంది శనివారం ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన మహానందిలో మహిళా అఘోరి ప్రత్యక్షమైంది పలు పుణ్యక్షేత్రాలలో మహిళా అఘోరి దిగంబరంగా దర్శనానికి రావడంతో అక్కడి ఆలయ అధికారులు తీసుకుంటూ సెల్ఫీలు తీసుకున్నారు

అభ్యంతరం తెలిపారు పోలీసులు అఘోరి కారును కూడా స్వాధీనం పరుచుకున్నట్లు తెలుస్తోంది మహానందిలో మాత్రం దుస్తులతో రావడంతో ఆలయ అధికారులు వేద పండితులు చందూరి రవిశంకర్ అవధాని అఘోరి వెంట ఉండి దర్శనం చేయించారు భక్తులు అఘోరి ఆశీర్వాదాలు తీసుకుంటూ సెల్ఫీలు తీసుకున్నారు

సమగ్ర కులగణనను దేశమంతా గమనిస్తోంది : భట్టి విక్రమార్క

రాష్ట్రంలో చేపడుతున్న సమగ్ర సర్వేపై ఉన్నతాధికారులతో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు.

హైదరాబాద్, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్రంలో చేపడుతున్న సమగ్ర సర్వేపై ఉన్నతాధికారులతో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఎన్యూమరేటర్లతో కలెక్టర్లు మాట్లాడి ప్రజల్లో తలెత్తే సందేహాలు తెలుసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజల్లో నెలకొన్న అనుమానాలను వెంటనే నివృత్తి చేయాలని పేర్కొన్నారు. మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొనేలా రోజు సమాచారం ఇవ్వాలన్నారు.



రాష్ట్ర మైనార్టీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గా మౌలానా ముస్తాక్ అహ్మద్

సంద్యాల, నవంబర్ 9 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్ర మైనార్టీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గా మైనార్టీ నాయకులు మూలాన ముస్తాక్ అహ్మద్ నియమించారు. మౌలానా ముస్తాక్ అహ్మద్ టిడిపి రాష్ట్ర మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షునిగా కొనసాగుతున్నాడు. సంద్యాలలో ముస్లిం మైనార్టీ నాయకునిగా సేవలు అందిస్తూ తెలుగుదేశం పార్టీకి గత ఎన్నికల్లో క్రియాశీలకంగా పనిచేశాడు.



రాఘవేంద్రస్వామిని దర్శించుకున్న 'పుష్ప' చిత్రం విలన్

కర్నూలు జిల్లా మంత్రాలయంలో కొలువైన రాఘవేంద్ర స్వామి బృందావనం దర్శనార్థం బహుభాషా నటుడు, పుష్ప చిత్రం విలన్ దాల్ ధనుంజయ శనివారం మంత్రాలయానికి చేరుకున్నారు.



మంత్రాలయం, నవంబర్, 09 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కర్నూలు జిల్లా మంత్రాలయంలో కలువైన రాఘవేంద్ర స్వామి బృందావనం దర్శనార్థం బహుభాషా నటుడు, పుష్ప చిత్రం విలన్ దాల్ ధనుంజయ శనివారం మంత్రాలయానికి చేరుకున్నారు. శ్రీ మతం చేరుకున్న ఆయనకు శ్రీమతం అధికారులు

స్వాగతం పలికారు. ఆయన తొలుత గ్రామ దేవత మంచాలమ్మను దర్శించుకున్నారు. అనంతరం రాఘవేంద్ర స్వామి మూల బృందావనాన్ని దర్శించుకున్నారు. ఆయన వెంట రాఘవేంద్ర స్వామి మతం పీఠార్థి వ్యాసరాజాచార్య, కర్ణాటక కానిస్టేబుల్ శంకర్ గౌడ్ తదితరులు ఉన్నారు.

దేశీయ ప్రదేశాలలో కూలీ మృతి

కేపీహెచ్ ఏడో ఫేజ్ వద్ద జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో కూలీ మృతి చెందాడు.



కేపీహెచ్ కాలనీ, నవంబర్ 9 రిపబ్లిక్ న్యూస్: కేపీహెచ్ బీ ఏడో ఫేజ్ వద్ద జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో కూలీ మృతి చెందాడు. స్థానిక సర్కిల్లో పనిచేస్తున్న కట్ట సరనిహ మూర్తి (70) ఉదయం కేపీహెచ్ ఏడో ఫేజ్ నుంచి నాలుగో ఫేజ్ వైపు రహదారి దాటుతుండగా ద్విచక్రవాహనదారుడు అతివేగంగా వచ్చి ఢీకొట్టాడు. దీంతో ఆయన కాళ్ళు, చేతులకు తీవ్రగాయాలు కావడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. పోలీసులు మృతదేహాన్ని గాంధీ ఆసుపత్రి మార్కురికి తరలించారు.

విద్యుదాఘాతంతో

నగల దుకాణంలో అగ్ని ప్రమాదం ఇల్లందు పట్టణం అంబజాలోని పూజ జ్యువెల్లరీ దుకాణంలో అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది.



ఇల్లందు , నవంబర్ 9 రిపబ్లిక్ న్యూస్: ఇల్లందు పట్టణం అంబజాలోని పూజ జ్యువెల్లరీ దుకాణంలో అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. స్థానికల సమాచారంతో దుకాణం యజమాని, అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనాస్థితికి చేరుకుని మంటలను అదుపు చేశారు. ఈ ప్రమాదంలో నీసీ కెమెరాలు, ఒక టీవీతోపాటు కొంత ఫర్నిచర్ దగ్ధమైంది. సుమారు రూ.1.5 లక్షల మేర ఆస్తి నష్టం జరిగినట్లు అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులు అంచనా వేశారు. విద్యుదాఘాతం కారణంగానే ప్రమాదం జరిగినట్లు భాదితులు తెలిపారు.

‘కన్నీష్ట’ నుంచి ప్రభాస్ లుక్ శిక్ కావడంపై చిత్రబృందం స్పందించింది. ఆ ఛాటానిను ఎవరూ షేర్ చేయొద్దని విజ్ఞప్తి చేసింది.

మంచు విష్ణు ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తోన్న ఫాంటసీ డ్రామా 'కన్నప్ప'. ముకేశ్ కుమార్సింగ్ దర్శకత్వంలో ఇది తెరకెక్కుతోంది. ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా రానున్న ఈ చిత్రం నుంచి ప్రభాస్ లుక్ లీన్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా దీనిపై చిత్రబృందం ప్రేక్షకులకు ఓ విజ్ఞప్తి చేసింది. ఆ ఫోటోను లీక్ చేసిన వారిని కనిపెడితే రూ.5 లక్షల బహుమానం ఇస్తామని వెల్లడించింది. “కన్నప్ప”కోసం గత ఎనిమిది సంవత్సరాలుగా మేము మా ప్రాణాలు పణంగా పెట్టి పనిచేస్తున్నాం. రెండు సంవత్సరాల నుంచి ఈ ప్రాజెక్ట్ పనులు జరుగుతున్నాయి. దీనికోసం మా టీమ్ నిరంతరం కృషి చేస్తోంది. ఇలాంటి సమయంలో ‘కన్నప్ప’ నుంచి ఒక్క ఫోటో అనధికారికంగా లీక్ అయినందుకు బాధపడుతున్నాం. ఈ లీక్ మా కష్టాన్ని మాత్రమే కాదు.. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్న రెండు వేల మంది వీఎఫ్ఎవ్స్ కళాకారుల జీవితాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తోంది. ఈ ఫోటో బయటకు ఎలా వెళ్లిందనే విషయంపై మేము పోలీస్ కేసు పెట్టాము. దయచేసి ఈ ఫోటోను ఎవరూ షేర్ చేయొద్దని మనవి. దీన్ని షేర్ చేసిన వారు చట్టపరమైన చర్యలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. అలాగే ఈ ఫోటోను లీక్ చేసిన వ్యక్తిని కనిపెట్టినవారికి రూ.5 లక్షలు బహుమానం అందిస్తాం. మీరందరూ మాకు సహకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాం. మీ మద్దతుకు ధన్యవాదాలు’ అని ఓ నోట్ను విడుదల చేసింది. ‘కన్నప్ప’ విషయానికొస్తే.. మంచు విష్ణు టైటిల్ పాత్రలో ముఖ్యపాత్రాల్లో సింగ్ దర్శకత్వంలో రానున్న పాన్ ఇండియా చిత్రమిది. మోహనాబ్బాని నిర్మిస్తున్నారని. ప్రీతి ముకుందన్ కథానాయిక. ప్రభాస్, అక్షయ్ కుమార్, శరత్కుమార్, మోహన్లాల్ తదితరులు ముఖ్యపాత్రలు పోషిస్తున్నారు. దీని షూటింగ్ దాదాపుగా పూర్తయింది. ఇందులో శివుడి పాత్రలో అక్షయ్ కుమార్.. నంది పాత్రలో ప్రభాస్ కనిపించనున్నట్లు సమాచారం.

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. . ఒక వ్యక్తి ఆహారపు అలవాట్లు అలాగే ఆరోగ్యపు ప్రశస్తి ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా అధిక బరువు, ఔట్ ఫ్యాట్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఔట్ ఫ్యాట్ అంటే బొడ్డు చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం. దీంతో ఈ పొట్ట గుండ్రమై ఆకారంలో కనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య గురించి నలుగురిలో బెరగాలంటే చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.కుర్చీలో కూర్చుంటే గంటలు గంటలు తరబడి నవలు చేయడం వల్ల బట్టే బరువు పెరిగిపోతున్నారు.అధిక బరువు వల్ల అనేక అనారోగ్యాలు వచ్చే ప్రమాదముంది. జీర్ణ సమస్యలు, గ్యాస్, పొట్ట ఉబ్బరం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, రిలెడ్ సమస్యలు వచ్చే ముప్పు ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అధిక బరువు సమస్య ఉన్న వారు వెంటనే లాస్ అవుదానికీ నానా తంటాలు పడుతున్నారు. వ్యాయామాలు, డైట్ ఫ్యాలో ఉప్పుతున్నారు. అయితే, బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కొన్ని ఫుడ్స్ తరిచి తీసుకోవడంవలన బరువులు పెరుగుతున్నాయి. కొన్ని ఫుడ్ కాంటిన్షన్స్ బరువును తగ్గించడమనే మరింత పెంచుతాయి అని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంకె ఆ ఫుడ్ కాంటిన్షన్స్ ఏంటంటే..

బరువు తగలనుకునేవారు అన్నం, బంగాళదుంపలు కలిపి తినకూడదంటున్నారని నిపుణులు. బంగాళదుంపతో పీండి వధార్చం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అన్నం తినడం వల్ల క్యాలోరీలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. దీంతో ఈ రెండింటికాంటినేషన్ మొత్తం లాగి అప్రామనకునేవారికి మరింత అష్టన్ కాదంటున్నారు. ఈ రెండింటినీ లభిపి తింటే

బరువు మరింత పెరిగి ప్రమాదముందరి హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, ఈ రెండింటినీ వేరు వేరుగా తినవచ్చని చెబుతున్నారు. అయితే, తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

A collection of various fast-food items arranged on a white surface. In the foreground, there are several golden-brown fried chicken pieces, a white cup with a pink lid, and a small pile of red, square-shaped items. Behind these are two glasses: one filled with dark soda and another with orange juice. To the right, there is a plate of pizza with pepperoni toppings and a plate of spaghetti with red sauce. In the background, there are several burgers and a plate of french fries.

మనలో చాలా మంది ఏదైనా స్టాక్స్
తింటున్నప్పుడు బీ లేదా కాఫీ
తీసుకుంటాం. కొందరు బీ, కాఫీ బదులు
కూలే డ్రింక్స్ తాగుతారు. అయితే, ఈ పుడ్
కాంబినేషన్ అంత మంచిది కాదంటున్నారు
నిపుణులు. ముఖ్యంగా బరువు
తగ్గలనుకునేవారు వీటికి దూరంగా ఉ
ంటేనే మంచిది. ఎందుకంటే వీటిలో చక్కెర
అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో.. వీటిని
తీసుకున్నప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు
బాగా పెరిగిపోతాయి. దీంతో అదనపు శక్తి
ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీంతో.. కొవ్వు బర్న్
కాదు. దీంతో.. బరువు పెరిగే
ప్రమాదముంది. అందుకే ఈ పుడ్
కాంబినేషన్ కి దూరంగా ఉండాలని
నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చాలా మంది బరువు తగ్గడం కోసం డ్రై ఫ్రూట్స్, ఓట్స్ తీసుకుంటారు. వీటిని వేరు వేరుగా తీసుకుంటే ఎటువంటి ముప్పు లేదు. ఎందుకంటే ఓట్స్లో తక్కువ చక్కెర స్థాయిలు ఉంటాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్లో మంచి గ్లైసేడ్స్ ఉంటాయి. అయితే, వీటిని కలిపి తింటే మాత్రం ఖచ్చితంగా బరువు పెరిగే ప్రమాదముందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

చాలా మంది స్పెషల్టీ పాటల చాక్లెట్ల కూడా కలిపి తింటారు. అయితే, ఇది ఎంత మాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేయడం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రెండింటినీ తినడం వల్ల అదనవైన శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీంతో.. కొవ్వు బర్నింగ్ కాదు. దీంతో.. బరువు పెరిగి ప్రమాదముంది.

అహోరాలుకు కూడా దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్స్, వేయించిన ఆహారాలు, మసాలా ఫుడ్స్, కూల్ డ్రింక్స్, సుగర్ డ్రింక్స్, సోడియం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాల్ని తినకూడదంటున్నారు. వీటిని తినడం వల్ల బరువు మరింత పెరిగే ప్రమాదముందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

గమనిక.. ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అభ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ రైట్స్ ఫ్యూల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.

