ప్రజా రిపబ్లిక్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్

EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 180 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 +https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-

మంగళవారం 04 ఫిబ్రవరి 2025

RNI No: APTEL/2023/87888

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

వారిని వెంటనే పంపేయండి :అస్సాం ప్రభుత్వంపై సుప్రీం ఆగ్రహం

అస్సాం ప్రభుత్వంపై సుప్రీం కోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది.

దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అస్సాం ప్రభుత్వంపై సుప్రీం కోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. అక్రమంగా రాష్ట్రంలోకి వచ్చిన విదేశీయులను వెంటనే పంపివేయకుండా నిర్బంధ కేంద్రాల్లో నిరవధికంగా ఉంచడంపై మండిపడింది. వారిని స్వస్థలాలకు పంపడానికి ముహూర్తం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారా అని ప్రశ్నించింది. నిర్బంధ కేంద్రాల్లో ఉంచిన 63 మందిని రెండు వారాల్లోగా పంపించేయాలని న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ అభయ్ ఓకా, జస్టిస్ ఉజ్జల్ భూయాన్లతో కూడిన ధర్మాసనం ఆదేశించింది.

ఎవరైనా దేశంలోకి అక్రమంగా ప్రవేశించినవారని తెలిసినప్పుడు వారిని పంపివేయడానికి వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలి. నిర్బంధంలో ఉన్న విదేశీయులను వారి దేశాలకు పంపించమంటే వారి చిరునామా తెలియదని పేర్కొంటూ మీరు తరలింపు ప్రక్రియను ప్రారంభించడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. అది మనం పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన అంశంకాదు. అలాగే వారిని జీవితాంతం కేంద్రాల్లో ఉంచి పోషించలేం కదా.. వెంటనే వారిని వారి దేశాలకు తరలించండి. దానికి ఏమైనా ముహూర్తంకోసం ఎదురుచూస్తున్నారా..?" అని సుప్రీం కోర్టు ప్రశ్నించింది. అస్సాంలో ఉన్న అన్ని నిర్బంధ కేంద్రాల నుంచి ఇప్పటి వరకు ఎంతమందిని వారి దేశాలకు పంపించారన్న నివేదికలను సమర్పించాలని ఆదేశించింది. అస్సాం సహా మరికొన్ని రాష్ట్రాల్లో అక్రమ వలసదారులు పెద్దయెత్తున పెరిగిపోవడంతో స్థానికుల్లో అభద్రతాభావం అధికమవుతోంది. తమ వనరులు పొరుగు దేశస్థుల పాలవుతున్నాయని... తాము మైనారిటీలుగా మారే ముప్పుందని వారు వాపోతున్నారు. వలసదారుల్లో కొందరు మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా వంటి చట్ట విరుద్ధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతూ దేశ భద్రతకు ముప్పుగానూ పరిణమిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అక్రమంగా రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశిస్తున్న వారిని తమ దేశాలకు పంపడంపై దాఖలైన పిటిషన్ ను విచారించిన అత్యున్నత న్యాయస్థానం పైవిధంగా స్పందించింది.

కారులో చెలరేగిన మంటలు.. నలుగురికి తృటిలో తప్పిన ప్రాణాపాయం

వరంగల్ జాతీయ రహదారి పోచారం ఐటీ కారిడార్ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో ఓ కారులో మంటలు చెలరేగాయి.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):వాహనాల్లో మంటలు చెలరేగుతున్న ఘటనలు హైదరాబాద్ నగరవాసులను ఆందోళనకు గురి చేస్తున్నాయి. తాజాగా వరంగల్ జాతీయ రహదారి పోచారం ఐటీ కారిడార్ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో ఓ కారులో మంటలు చెలరేగాయి. రాయదుర్గానికి చెందిన నలుగురు ప్రైవేటు ఉద్యోగులు ఘట్కేసర్ మీదుగా కొమురవెల్లికి కారులో బయలుదేరుతారు. అన్నోజిగూడ వంతెన పైకి రాగానే కారు ఇంజిన్లో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. క్షణాల్లో కారు మొత్తం మంటలు వ్యాపించాయి. ప్రమాదాన్ని గమనించిన ప్రయాణికులు వెంటనే కారు దిగి సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. అక్కడున్న

స్థానికులు.. పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం ఇచ్చారు. దీంతో వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది మంటలను ఆర్పివేశారు.

భూముల వివరాలు అడిగితే.. కేసీఆర్, కేటీఆర్‌కు భయమెందుకు?: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

కులగణన సర్వేపై తెలంగాణ అసెంబ్లీలో చర్చ జరిగింది. ప్రతిపక్ష ఎమ్మెల్యేలు

చేసిన ఆరోపణలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తిప్పికొట్టారు.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కులగణన సర్వేపై తెలంగాణ అసెంబ్లీలో చర్చ జరిగింది. ప్రతిపక్ష ఎమ్మెల్యేలు చేసిన ఆరోపణలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తిప్పికొట్టారు. భారాస నేతలు సర్వేలో ఎందుకు పాల్గొనలేదని నిలదీశారు. "కులగణన సర్వే 50 రోజులు జరిగితే .. మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రులు కేటీఆర్, హరీశ్రావు, ఎమ్మెల్యేలు పద్మారావు, పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్సీ పాశంచంపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మహబూబ్ నగర్ భాజపా ఎంపీ డీకే అరుణ సర్వేలో పాల్గొనలేదు. సర్వేలో భూమి వివరాలు చెప్పాలని ఫామ్లో ఒక కాలమ్ ఉంటే.. కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్రావు ఎవరూ సమాచారం ఇవ్వలేదు. 3.54 కోట్ల మంది సర్వేలో పాల్గొంటే.. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు అందరూ భూముల వివరాలు ఇచ్చారు. కానీ, భూముల వివరాలు అడగ్గానే కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్ రావు భయపడి సర్వేలో పాల్గొనలేదు" అని అన్నారు.

గత ప్రభుత్వం సమగ్రసర్వే నివేదికను ఎందుకు భయటపెట్టలేదు?

"గత ప్రభుత్వం సమగ్రసర్వే నివేదికను ఎందుకు భయటపెట్టలేదు? స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42శాతం సీట్లు ఇస్తాం. రాజకీయాల్లో బీసీలకు మేం 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తాం. ఈ మేరకు పీసీసీ అధ్యక్షుడి నుంచి మాట తీసుకున్నా. అన్ని పార్టీలు బీసీలకు 42శాతం సీట్లు ఇవ్వాలి. కులగణన సర్వే డేటాను సంక్షేమ పథకాల విధానాల తయారీకి వాడతాం. 1931 నుంచి ప్రతి పదేళ్లకు ఓసారి జనగణన చేపట్టారు. 2014లో నరేంద్రమోదీ ప్రధాని అయిన తర్వాత ఇప్పటివరకు జనగణన జరగలేదు. 2021 నుంచి ఇప్పటి వరకు సర్వే చేయకుండా వదిలేశారు. బలహీనవర్గాలకు వారి హక్కులు ఇవ్వడం భాజపాకు ఇష్టం లేదు. ప్రధాని మోదీ .. బలహీనవర్గాలకు ఏదైనా సాయం చేయాలనుకుంటే 2021లో లెక్కించాల్సిన జనాభాను ఇంతవరకు ఎందుకు చేయలేదు" అని రేవంత్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు.

అసెంబ్లీలో కులగణన నివేదికను ప్రవేశపెట్టిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

సామాజిక, ఆర్థిక, ఉపాధి, విద్య, రాజకీయ, కులగణన సర్వే నివేదికను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టారు.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సామాజిక, ఆర్థిక, ఉపాధి, విద్య, రాజకీయ, కులగణన సర్వే నివేదికను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా నివేదికలోని అంశాలను సీఎం వివరించారు. "రాష్ట్రంలో సమగ్ర ఇంటింటి కులగణన సర్వే చేయాలని ఫిబ్రవరి 2024లో నిర్ణయం తీసుకున్నాం. కర్ణాటక, బిహార్ సహా వివిధ రాష్ట్రాల్లో జరిగిన సర్వేలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేశాం.

సర్వే నిర్వహించే విధానాలపై వివిధ సంఘాలు, మేధావుల అభిప్రాయాలు తీసుకున్నాం. దాదాపు 50 రోజుల పాటు సర్వే జరిగింది. గ్రామాల్లో 66.39 లక్షల కుటుంబాలు, పట్టణాల్లో 45.15 లక్షల కుటుంబాల్లో సర్వే నిర్వహించాం. రాష్ట్రంలో మొత్తంగా 1.12 కోట్ల కుటుంబాల వివరాలు సర్వే చేశాం. సర్వే ప్రకారం ఎస్సీలు 61,84,319 (17.43 శాతం), బీసీలు (ముస్లిం మైనారిటీ మినహా) 1,64,09,179 (46.25), 2 37,05,929 (10.45), ముస్లిం మైనార్టీలు 44,57,012 (12.56 శాతం) మంది ఉన్నారు. ఈ నివేదికను సంక్షేమ విధానాల తయారీకి వినియోగిస్తాం. జనగణన కంటే పకడ్బందీగా కులగణన చేశాం. రాష్ట్రంలో ఉన్న ప్రతి ఇంటికీ స్టిక్కర్ అంటించాం. ఒక ఎన్యుమరేటర్ రోజుకు 10 ఇళ్లకంటే ఎక్కువ ఇళ్లలో సర్వే చేయలేదు. 8 పేజీలతో ఉన్న ప్రశ్నపత్రంలో సమగ్ర వివరాలు నమోదు చేశాం. 76 వేల మంది డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్లు 36 రోజుల పాటు పనిచేసి డేటా క్రోడీకరించారు. మొత్తంగా రూ. 125 కోట్లు ఖర్చు చేసి సర్వే ద్వారా సమగ్ర వివరాలు సేకరించాం. మేం అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోపే సర్వే చేయించాం" అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు.

ఈ సర్వే రోడ్ మ్యాప్ పనిచేస్తుంది: మంత్రి పొన్నం

సర్వే ఆధారంగా ఆయా కులాల వారికి న్యాయం చేస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. ఈ సర్వే దేశానికే దిక్సూచిగా నిలుస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. "భవిష్యత్లో చేపట్టబోయే కార్యక్రమాలకు ఈ సర్వే రోడ్మ్యాప్లా పనిచేస్తుంది. భావితరాలకు న్యాయం చేయడానికి సమగ్రంగా వివరాలు సేకరించాం. బలహీనవర్గాలకు న్యాయం చేయాలనే చిత్తశుద్ధి ఈ ప్రభుత్వానికి ఉంది. బీసీలకు న్యాయం చేసేందుకు చేపట్టాల్సిన పథకాలపై విపక్షాలు సూచనలు చేయాలి" అని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కోరారు.

రాహుల్ పై సభా హక్కుల ఉల్లంఘన నోటీసులకు సిద్ధమవుతున్న భాజపా

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీపై సభ హక్కుల ఉల్లంఘన తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టడానికి భాజపా

సిద్ధమవుతున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి.

దిల్లీ, ఫిబ్రవరి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత రాహుల్ గాంధీ పై సభా హక్కుల ఉల్లంఘన తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టాలని భాజపా ఎంపీలు యోచిస్తున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి. పార్లమెంటు బడ్జెట్ సమావేశాల సందర్భంగా రాష్ట్రపతి చేసిన ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై సోమవారం లోక్సభలో రాహుల్ మాట్లాడుతూ పదేపదే చైనా పేరును ప్రస్తావించిన విషయం తెలిసిందే.

కాగా ఆయన చెప్పేవన్నీ అబద్ధాలని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజు ఆరోపించడంతో లోక్సభలో వాతావరణం వేడెక్కింది. రాహుల్ తాను చేసిన ఆరోపణలకు సంబంధించి సరైన ఆధారాలు అందించడంలో విఫలమైతే ఆయనపై సభా హక్కుల ఉల్లంఘన కింద చర్యలు తీసుకోవాలని కోరనున్నట్లు తెలుస్తోంది. కాగా ఇటీవల కాంగ్రెస్ అగ్ర నాయకురాలు సోనియాగాంధీ పై భాజపా ఎంపీలు సభా హక్కుల ఉల్లంఘన నోటీసు ఇచ్చారు. పార్లమెంటు బడ్జెట్ సమావేశాల ప్రారంభోపన్యాసం సందర్భంగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేసిన ప్రసంగాన్ని ఉద్దేశిస్తూ అభ్యంతరకర పదాలు వాడినందువల్లే ఈ చర్యలు తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. లోక్సభలో మాట్లాడిన రాహుల్ గాంధీ.. తయారీ రంగంలో భారత్ కంటే చైనా పదేళ్లు ముందుందన్నారు. ఆ దేశానికి చెందిన మోటార్లు, బ్యాటరీలు, ఆప్టిక్స్ దిగుమతులపై ఇప్పటికీ భారత్ ఆధారపడటాన్ని ఆయన తప్పుబట్టారు. ప్రధాని మోదీ చేపట్టిన 'మేకిన్ ఇండియా' విఫలం కావడం వల్లే బీజింగ్ నుంచి వస్తువులు దేశంలోకి వస్తున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు.

డ్రగ్స్ కేసులో నన్ను ఇరికించేందుకు మస్తాన్ సాయి, శేఖర్ బాషా యత్నం: లావణ్య

డ్రగ్స్ కేసులో నిందితురాలిగా ఉన్న లావణ్య మరోసారి నార్సింగి పోలీస్ స్టేషన్కు వచ్చారు.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): డ్రగ్స్ కేసులో నిందితురాలిగా ఉన్న లావణ్య మరోసారి నార్సింగి పోలీస్ స్టేషన్కు వచ్చారు. శేఖర్ బాషాపై ఆమె ఫిర్యాదు చేశారు. డ్రగ్స్ కేసులో తనను ఇరికించేందుకు మస్తాన్సాయి, శేఖర్బాషా యత్నిస్తున్నారని లావణ్య పేర్కొన్నారు. ఆడియో సంబంధిత ఆధారాలను పోలీసులకు అందజేశారు. 140 గ్రాముల డ్రగ్స్ తన ఇంట్లో పెట్టి ఇరికించేందుకు చూస్తున్నారని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. మస్తాన్సాయి యువతులు, వివాహితలకు డ్రగ్స్ ఇచ్చి, లైంగికవాంఛ తీర్చుకుంటూ వీడియోలను చిత్రీకరిస్తున్నాడని లావణ్య ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు ఇప్పటికే నార్సింగి ఠాణాలో కేసు నమోదైన విషయం తెలిసిందే. మస్తాన్సాయి గతంలో హైదరాబాద్, విజయవాడలో నమోదైన డ్రగ్స్ కేసుల్లో నిందితుడు. సినీ నటుడు రాజ్కారుణ్ తనను పెళ్లి పేరిట మోసగించాడని లావణ్య గతంలో నార్సింగి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ వివాదంలోనే మస్తాన్సాయి వ్యవహారం బయటకొచ్చింది. లావణ్య రెండు డ్రగ్స్ కేసుల్లో నిందితురాలిగా ఉన్నారు.

తిరుపతి డిప్యూటీ మేయర్‌గా తెదేపా అభ్యర్థి మునికృష్ణ ఎన్నిక

తిరుపతి నగరపాలక సంస్థ డిప్యూటీ మేయర్‌గా తెదేపా అభ్యర్థి మునికృష్ణ ఎన్నికయ్యారు.

తిరుపతి, ఫిబ్రవరి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుపతి నగరపాలక సంస్థ డిప్యూటీ మేయర్ తెదేపా అభ్యర్థి మునికృష్ణ ఎన్నికయ్యారు. మునికృష్ణకు 26 మంది, వైకాపా అభ్యర్థి భాస్కరెడ్డికి 21 మంది మద్దతు తెలిపారు. దీంతో మునికృష్ణ ఎన్నికైనట్లు అధికారులు ప్రకటించారు.

సోమవారం డిప్యూటీ మేయర్ ఎన్నిక జరగాల్సి ఉండగా.. కోరం లేకపోవడంతో నేటికి వాయిదా పడింది. తిరుపతి నగరపాలక సంస్థలో 50 మంది కార్పొరేటర్లకుగాను ప్రస్తుతం 47 మంది ఉన్నారు. తిరుపతి జనసేన ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు, తిరుపతి వైకాపా ఎంపీ గురుమూర్తి, ఎమ్మెల్సీ సిపాయి సుబ్రహ్మణ్యం ఎక్స్ అఫిషియో సభ్యులుగా నమోదు చేసుకున్నారు. మొత్తంగా 50 మంది సభ్యులకుగాను సగం మంది (25) హాజరు కావాల్సి ఉండగా.. ఎమ్మెల్యే ఆరణితో కలిసి 22 మందే రావడంతో కోరం లేదని సోమవారం అనివార్యంగా ఎన్నికను వాయిదా వేశారు. దీంతో నేడు డిప్యూటీ మేయర్ ఎన్నిక జరిగింది.

మహిళలు ఫిర్యాదుకు వెళ్తే.. 'ఆత్మహత్య' బెదిరింపులు

:మస్తాన్ సాయి కేసులో కొత్త కోణాలు

యువతుల ప్రైవేటు వీడియోలను సేకరించి బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్న వ్యవహారంలో అరెస్టయిన ఏపీకి చెందిన రావి మస్తాన్ సాయి కేసులో కొత్త కోణాలు వెలుగులోకి..

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): యువతుల ప్రైవేటు వీడియోలను సేకరించి బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్న వ్యవహారంలో అరెస్టయిన ఏపీకి చెందిన రావి మస్తాన్ సాయి కేసులో కొత్త కోణాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. బాధిత మహిళలు ఫిర్యాదు చేసేందుకు వెళ్తుంటే బెదిరింపులకు పాల్పడినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు.

గతంలో ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నానంటూ ఫ్యాన్కి ఉరి బిగించుకుని ఏడుస్తూ వీడియో కాల్స్ చేసినట్లు సమాచారం. సుమారు 100 మందికి పైగా మహిళలను ఇలా మోసగించినట్లు పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. రికార్డ్ చేసిన వీడియోలతో బ్లాక్ మెయిల్ చేసి పలుమార్లు అత్యాచారం చేసినట్లు దర్యాప్తులో తేల్చారు. యువతులను మస్తాన్ సాయి అసభ్యంగా తిడుతూ మానసిక క్షోభకి గురిచేసినట్లు గుర్తించారు. ఈ నేపథ్యంలో నిందితుడిని మరోసారి కస్టడీకి తీసుకొని విచారణ చేయనున్నారు. మస్తాన్ సాయి బాధితులు ఎవరైనా ఉంటే ధైర్యంగా ముందుకొచ్చి ఫిర్యాదు చేయాలని పోలీసులు సూచిస్తున్నారు. యువతులు, వివాహితలకు డ్రగ్స్ ఇచ్చి, లైంగికవాంఛ తీర్చుకుంటూ వీడియోలను చిత్రీకరిస్తున్నాడని విజయవాడకు చెందిన మన్నేపల్లి లావణ్య(32) ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు నార్సింగి ఠాణాలో కేసు నమోదైన విషయం తెలిసిందే. మస్తాన్సాయి గతంలో హైదరాబాద్, విజయవాడలో నమోదైన డ్రగ్స్ కేసుల్లో నిందితుడు. సినీ నటుడు రాజ్కారుణ్ తనను పెళ్లి పేరిట మోసగించాడని లావణ్య గతంలో నార్సింగి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ వివాదంలోనే మస్తాన్సాయి వ్యవహారం బయటకొచ్చింది.

printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

స్పెషల్

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **2000:** ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినోత్సవం
- **1509:** శ్రీ కృష్ణదేవ రాయలు విజయనగర రత్నసింహాసనాన్ని అధిష్ఠించినాడు.
- **1891:** భారత స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు, పార్లమెంటు సభ్యుడు, లోక్‌సభ స్పీకరు మాడభూషి అనంతశయనం అయ్యంగార్ జననం (మ.1978).
- **1911:** కవి, పండితుడు వేదుల సూర్యనారాయణ శర్మ జననం (మ.1999).
- **1936:** హిందీ నటీమణి వహీదా రెహమాన్ జననం.
- **1938:** భారతీయ కథక్ నాట్య కళాకారుడు బిర్జూ మహరాజ్ జననం. (చిత్రంలో)
- **1943:** భారతదేశంలోని భరతనాట్య కళాకారిణి పద్మా సుబ్రహ్మణ్యం జననం.
- **1962:** తెలుగు సినిమా నటుడు డాక్టర్ రాజశేఖర్ జననం.
- **1974:** భౌతిక శాస్త్రవేత్త సత్యేంద్రనాథ్ బోస్ మరణం (జ.1894).
- **1922:** హిందుస్థానీ గాయకుడు భీమ్‌సేన్ జోషి జననం (మ.2011).

క్యాన్సర్ దినోత్సవం

శ్రీ కృష్ణదేవ రాయలు

అనంతశయనం అయ్యంగార్

సూర్యనారాయణ శర్మ

వహీదా రెహమాన్

బిర్జూ మహరాజ్

పద్మా సుబ్రహ్మణ్యం

డాక్టర్ రాజశేఖర్

సత్యేంద్రనాథ్ బోస్

భీమ్‌సేన్ జోషి

రిపబ్లిక్ సోర్ట్స్ SPORTS

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ.. ఛాన్స్ ఉంది కదా అతడిని తీసుకోండి: అశ్విన్

చాంపియన్స్ ట్రోఫీ కోసం ఇప్పటికే అన్ని టీమ్లు తమ జట్లను (ప్రొవిజినల్) ప్రకటించాయి. ఫిబ్రవరి 11 వరకు మార్పులు, చేర్పులు చేసుకోవడానికి ఛాన్స్ ఉంది.

ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన ఐదు టీ20 సిరీస్ లో టీమ్ ఇండియా మిస్టరీ స్పిన్నర్ వరుణ్ చక్రవర్తి అదరగొట్టాడు. 5 మ్యాచ్లో కలిపి 14 వికెట్లు పడగొట్టి ప్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్ గా నిలిచాడు. రాజ్‌కోట్‌లో జరిగిన మూడో టీ20లో ఐదు వికెట్ల ఘనత సాధించాడు. ఈ యువ స్పిన్నర్ను ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ఎంపిక చేస్తే టీమ్ ఇండియాకు కీలకంగా మారతాడని మాజీ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ఫిబ్రవరి 6 నుంచి ఇంగ్లాండ్ తో మూడు వన్డేల సిరీస్, ఇదేనెల 19 నుంచి ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ రెండింటిలోనూ వరుణ్ చక్రవర్తికి అవకాశం దక్కలేదు. అంతేకాదు వరుణ్ ఇప్పటివరకు ఒక్క వన్డే మ్యాచ్ కూడా ఆడలేదు. దీంతో అతడికి తొలుత ఇంగ్లాండ్ తో వన్డే సిరీస్లో అవకాశం కల్పించి ఆపై ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ఎంపిక చేయాలని అశ్విన్ సూచించాడు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో పాల్గొనే అన్ని దేశాలు ఇప్పటికే తమ జట్లను ప్రకటించాయి. భారత్ నలుగురు స్పిన్నర్లతో మొత్తం 15 మంది ఆటగాళ్లతో జట్టును ప్రకటించింది. కానీ, ఇవి ప్రొవిజినల్ (తాత్కాలిక) జట్లే. ఐసీసీ టెక్నికల్ కమిటీ ఆమోదంతో ఫిబ్రవరి 11 వరకు మార్పులు, చేర్పులు చేసుకోవడానికి ఛాన్స్ ఉంది. ఈనేపథ్యంలోనే చక్రవర్తిని భారత జట్టులోకి తీసుకోవాలని అశ్విన్ సెలక్టర్లను కోరాడు. 'వరుణ్ చక్రవర్తి ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ స్క్వాడ్లో ఉండాలా, వద్దా అనే దాని గురించి మనం చర్చించుకుంటున్నాం. వరుణ్‌కి అవకాశం ఉందని అనుకుంటున్నా. ఎందుకంటే అన్ని టీమ్లు ప్రొవిజినల్ జట్టునే ప్రకటించాయి. కాబట్టి చక్రవర్తిని తీసుకునే ఛాన్స్ ఉంది. భారత జట్టును పరిశీలిస్తే.. ఒక పేసర్ను తప్పించి వరుణ్ని తీసుకుంటే అదనపు (ఐదో) స్పిన్నర్ అవుతాడు. చక్రవర్తిని తీసుకోవాలనుకుంటే ఎవరిని తప్పిస్తారో నాకు తెలీదు. ఏం జరుగుతుందో వేచి చూద్దాం. ఇంగ్లాండ్తో వన్డే సిరీస్లో వరుణ్ని ఆడించాలి. అతణ్ని నేరుగా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి తీసుకెళ్లడం అంత తేలికైన పని కాదు. అతను ఇప్పటివరకు వన్డేలు ఆడలేదు. ఇంగ్లాండ్ వన్డే సిరీస్లో చక్రవర్తికి అవకాశం ఇస్తారని అనుకుంటున్నా. ఈ సిరీస్లో ఛాన్స్ ఇవ్వకుంటే అతను ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ఎంపిక కావడం కష్టమే. ఏదిఏమైనా, మొదటి ప్లేయర్ ఆఫ్ ద టోర్నమెంట్ అవార్డు అందుకున్న వరుణ్ని అభినందిస్తున్నా. ప్రస్తుతం అతను అంతర్జాతీయ టీ20 క్రికెట్కు చక్రవర్తి. అతను మరింత ఎదగాలని కోరుకుంటున్నా' అని అశ్విన్ వివరించాడు.

ఆ పోస్ట్‌లు షేర్ చేసేది ప్రభాస్ కాదు

:పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్

ప్రభాస్ చాలా సింపుల్గా ఉండడాన్ని ఇష్టపడతారని నటుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ అన్నారు.

ఇండస్ట్రీలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన నటుల్లో ప్రభాస్ మొదటి వరుసలో ఉంటారు. ఈ స్టార్ హీరోకు సోషల్ మీడియాలోనూ మిలియన్ల మంది ఫాలోవర్స్ ఉన్నారు. తన లైఫ్ స్టైల్ గురించి అరుదుగా పంచుకునే ప్రభాస్.. సినిమాకు సంబంధించిన విషయాలపై అప్డేట్లు ఇస్తూ ఉంటారు. 'సాహో' విడుదలకు ముందు ఇన్స్టాలోని అడుగుపెట్టిన ఈ హీరోను ప్రస్తుతం 13 మిలియన్ల మంది ఫాలో అవుతున్నారు. తాజాగా ప్రభాస్ ఇన్స్టా అకౌంట్పై నటుడు, దర్శకుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. "అంత పెద్ద స్టార్ అయినప్పటికీ ప్రభాస్ చాలా సింపుల్గా ఉంటాడు. స్టార్డమ్ గురించి అసలు ఆలోచించరు. సోషల్ మీడియా పై ఆసక్తి ఉండదు. ప్రభాస్ పేరుతో ఉన్న ఇన్స్టా నుంచి వచ్చే పోస్ట్లు షేర్ చేసేది కూడా ఆయన కాదు. ఈ మాట చెప్పి మీ అందరినీ నిరాశ పరిచినందుకు క్షమించండి. అతడికి చిన్న చిన్న ఆనందాలంటే ఇష్టం. ఫామ్హౌస్లో సంతోషంగా ఉంటాడు. ఎక్కడైనా మొబైల్ పనిచేయని ప్రాంతానికి వెళ్లాం అని ఎప్పుడూ అడుగుతుంటాడు. అంత పెద్ద స్టార్ ఇలాంటి చిన్న ఆనందాలను కోరుకోవడం చూసి నేను ఒక్కోసారి ఆశ్చర్యపోతాను" అని చెప్పారు. ఇక ఇదే ఇంటర్వ్యూలో పృథ్వీరాజ్ మాట్లాడుతూ రాజమౌళిపై ప్రశంసలు కురిపించారు. 'బాహుబలి' తర్వాతే హిట్ సినిమాలకు సీక్వెల్స్ తీయడం ప్రారంభించారని తెలిపారు. "బాహుబలి'కి ముందు కొన్ని సినిమాల సీక్వెల్స్ వచ్చినప్పటికీ 'బాహుబలి 2' రికార్డు స్థాయిలో విజయం సాధించడంతో పార్ట్2లపై ఆసక్తి ఎక్కువైంది. ఇటీవల వచ్చిన 'పుష్ప 2' కూడా సూపర్ సక్సెస్ అయిన విషయం తెలిసిందే. అలాగే త్వరలోనే 'సలార్' కూడా రానుంది" అని చెప్పారు. ప్రస్తుతం పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ 'లూసిఫర్ 2: ఎంపురాన్'తో బిజీగా ఉన్నారు. మోహన్లాల్ కథానాయకుడిగా పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన పొలిటికల్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'లూసిఫర్'. మలయాళంతో పాటు తెలుగు ప్రేక్షకులను ఈ చిత్రం అలరించింది. ఇప్పుడు ఈ సినిమాకు 'లూసిఫర్ 2: ఎంపురాన్ (రాజు కన్నా గొప్పవాడు)' పేరిట ప్రీక్వెల్ కమ్ సీక్వెల్ను రూపొందించారు. మార్చి 27న ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.

ఓటీటీలోకి 'గేమ్ ఛేంజర్'.. అధికారికంగా ప్రకటించిన సంస్థ

రామ్ చరణ్ తాజా చిత్రం 'గేమ్ చేంజర్ ఓటీటీలోకి వచ్చేందుకు సిద్ధమైంది.

ఈవిషయాన్ని అమెజాన్ అధికారికంగా ప్రకటించింది.

రామ్ చరణ్ హీరోగా శంకర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'గేమ్ ఛేంజర్'. సంక్రాంతి కానుకగా విడుదలైన ఈ సినిమా ఇప్పుడు ఓటీటీ ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమైంది. అమెజాన్ ప్రైమ్ వేదికగా ఫిబ్రవరి 7 నుంచి అందుబాటులోకి రానుంది. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ భాషల్లో ఇది స్ట్రీమింగ్ కానుంది. రామ్చరణ్ సరసన కియారా అద్వానీ నటించిన ఈ చిత్రంలో పాటలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచి భారీ వ్యూస్ను సొంతం చేసుకున్నాయి. దీపిక (కియారా అద్వానీ) కోసం వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకుంటాడు. తనలో కోపాన్ని తగ్గించుకుంటాడు. ఆమె కోసమే ఐపీఎస్ నుంచి ఐఏఎస్ అవుతాడు. విశాఖ కలెక్టర్గా బాధ్యతలు తీసుకోగానే మినిస్టర్ బొబ్బిలి మోపిదేవి (ఎస్.జె. సూర్య), అతని గ్యాంగ్తో యుద్ధం మొదలవుతుంది. అభ్యుదయ పార్టీకి చెందిన మోపిదేవి తండ్రి ముఖ్యమంత్రి సత్యమూర్తి ((శ్రీకాంత్). పదవుల కోసం ఆరాటపడే మోపిదేవి ముఖ్యమంత్రి పదవి కోసం ఎలాంటి ఎత్తులు వేశాడు? అట్టొచ్చిన ఐఏఎస్ అధికారి రామనందన్ని అధికార బలంతో ఏం చేశాడు? సమర్థుడైన రామ్నందన్.. మోపిదేవికి ఎలాంటి బదులిచ్చాడు? అభ్యుదయ పార్టీ, అప్పన్న (రామ్చరణ్), పార్వతి (అంజలి)తో రామ్నందన్కి ఉన్న సంబంధమేమిటన్నది తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సిందే!

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

నాపై అభిమానంలో సగమైనా వారికి ఇవ్వండి

:ఫ్యాన్స్‌కు షారుక్ రిక్వెస్ట్

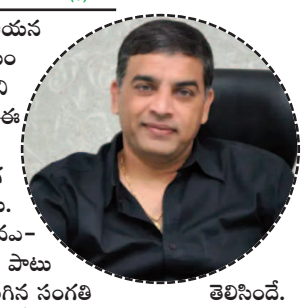
'బ్యాడ్స్ ఆఫ్ బాలీవుడ్'తో షారుక్ కుమారుడు, కుమార్తె ఇండస్ట్రీకి పరిచయం కానున్నారు.

తాజాగా ఈ సిరీస్ అనౌన్స్మెంట్ ఈవెంట్లో లో ఆయన మాట్లాడారు.

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో షారుక్ ఖాన్ తనయుడు ఆర్యన్ దర్శకుడిగా ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇవ్వనున్నారు. 'బ్యాడ్స్ ఆఫ్ బాలీవుడ్' పేరుతో ఓ సిరీస్ను తెరకెక్కించారు. ఇందులో షారుక్ కుమార్తె సుహానా ప్రధాన పాత్రలో నటించారు. నెటిక్స్ వేదికగా ఇది విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా షారుక్ తన అభిమానులకు ఓ రిక్వెస్ట్ చేశారు. తనపై కురిపించే ప్రేమాభిమానాల్లో సగమైనా తన పిల్లలపై చూపించాలని కోరారు. "నేను నా అభిమానులను మనస్ఫూర్తిగా అడుగుతున్నాను. నా కుమారుడు ఆర్యన్ దర్శకత్వంలో తొలి అడుగు వేస్తున్నాడు. నటిగా నా కుమార్తె కూడా మీ ముందుకురానుంది. నాకు మీరిచ్చిన అభిమానంలో 50 శాతమైనా వారికి అందించండి. ఈ సిరీస్లో అందరూ అద్భుతంగా నటించారు. కొన్ని ఎపిసోడ్స్ చూశాను. చాలా ఫన్నీగా ఉన్నాయి. నాకు అలాంటి హాస్యభరిత సన్నివేశాలంటే ఇష్టం. నేను జోక్స్ వేస్తే ప్రేక్షకులు కొందరు నేను కోపంగా మాట్లాడానని అనుకుంటున్నారు. అందుకే జోక్స్ వేయడం మానేశాను. నా వారసత్వాన్ని ఆర్యన్కు అందించి నన్ను గర్వపడేలా చేయమని చెప్పాను" అని అన్నారు. షారుక్ కుమార్తె సుహానా 'ది ఆర్చీస్'లో కనిపించి మెప్పించారు. ఇప్పుడు 'బ్యాడ్స్ ఆఫ్ బాలీవుడ్లో' ప్రధాన పాత్రలో కనిపించనున్నారు. తాజాగా దీని అనౌన్స్మెంట్ కార్యక్రమానికి షారుక్ కుటుంబసమేతంగా హాజరయ్యారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫొటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారాయి. సినీ నేపథ్యం లేని వ్యక్తి బాలీవుడ్లోకి అడుగుపెట్టడం.. ఆ తర్వాత అతడు ఎదుర్కొన్న ఒడుదొడుకులను ఈ 'బ్యాడ్స్ ఆఫ్ బాలీవుడ్లో' లో చూపించనున్నారు.

ఐటీ కార్యాలయానికి దిల్ రాజు

ఇటీవల దిల్ రాజు ఇంట్లో ఐటీ సోదాలు జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన తాజాగా ఐటీ కార్యాలయానికి వెళ్లారు.



నిర్మాత దిల్ రాజు ఐటీ కార్యాలయానికి వెళ్లారు. ఇటీవల ఆయన ఇంట్లో ఆదాయ పన్ను అధికారులు సోదాలు జరిగిన విషయం తెలిసిందే. వ్యాపారాలకు సంబంధించిన వివరాలను ఇవ్వాలని ఐటీ అధికారులు ఆయనకు నోటీసులు ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో డాక్యుమెంట్లు, బ్యాంక్ స్టేట్మెంట్లను ఆయన ఐటీ అధికారులకు అందించినట్లు సమాచారం. సంక్రాంతి పండగ సందర్భంగా దిల్రాజు భారీ బడ్జెట్ సినిమాలు విడుదల చేశారు. దీంతో సినీ నిర్మాణం, సినిమాల విడుదల తర్వాత లాభాల వ్యవహారంపై అధికారులు ఆరా తీసినట్లు తెలుస్తోంది. దిల్ రాజుతో పాటు పలువురు దర్శక నిర్మాతల ఇళ్లలో కూడా ఐటీ సోదాలు జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. నాలుగు రోజుల పాటు జరిగిన ఐటీ సోదాల పై దిల్ రాజు ఇటీవల స్పందించారు. " 2008లో ఒకసారి ఆదాయపు పన్నుశాఖ దాడులు చేసింది. దాదాపు 16 ఏళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు మా ఇళ్లు, కార్యాలయాలపై ఈ దాడులు జరిగాయి. మధ్యలో మూడుసార్లు సర్వేలు చేసి అకౌంట్ బుక్స్ చెక్ చేశారు. వ్యాపార రంగంలో ఉన్నవారిపై ఇలాంటి దాడులు సాధారణం. ఈ దాడుల్లో మా ఇళ్లు, కార్యాలయంలో ఇంత డబ్బు దొరికింది.. ఏవేవో డాక్యుమెంట్లు దొరికాయి అంటూ కొన్ని ఛానల్స్ వార్తలు హైలైట్ చేశారు. మా దగ్గర అలాంటిది ఏమీ జరగలేదు. మావద్ద ఎలాంటి అనధికారిక డాక్యుమెంట్లు, డబ్బును అధికారులు గుర్తించలేదు" అని దిల్ రాజు తెలిపారు.

ఫిట్‌నెస్

వాకింగ్ చేయలేని వారు ఇంటిపనులు చేస్తే కేలరీలు

బర్న్ అవుతాయా, బరువు తగ్గడానికి ఏది బెస్ట్

చాలా మంది వర్కౌట్స్ చేయాలనుకుంటారు. కానీ, చేయలేరు. దీనికి ఎన్నో రీజన్స్ ఉంటాయి. ఎక్సర్‌సైజ్ చేయలేని వారు వాటికి ఆల్టర్నేటివ్‌గా వాకింగ్, ఇంటి పనులు చేస్తే రిజల్ట్ ఉంటుందనుకుంటారు. అయితే, ఈ రెండింటిలోనూ ఏది ఎక్కువగా కేలరీలు బర్న్ చేస్తుందో తెలుసుకోండి.

ప్రతి ఒక్కరికీ పెరిగిన అవగాహన కారణంగా రోజుకి ఏదో ఒక వర్కౌట్ చేయాలని, ఫిట్‌గా ఉండాలనుకుంటారు. నిజానికీ ఎక్సర్‌సైజ్ అనేది కేలరీల బర్న్ కోసం చేస్తుంటారు చాలా మంది. అందుకోసమే వర్కౌట్ చేయలేకపోయినా ఇంట్లో వారి పనులు వారే చేసుకోవడం, లేదా వాకింగ్ వంటివి చేయడం చేస్తుంటారు. వీటి వల్ల కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. అయితే, వాకింగ్, ఇంటి పనులు.. రెండింటిలో ఏది ఎక్కువగా కేలరీలు బర్న్ చేస్తుందనేది ఎవరికీ తెలియదు. ఆ వివరాలే ఏంటో తెలుసుకోండి.

ఇంటి పనులు చేయడం

వాకింగ్ చేయాలనుకునేవారు అదే టైమ్‌లో ఇంటి పనులు చేస్తున్నాం కదా అంటూ కాస్తా వాకింగ్‌ని పక్కన పెట్టేస్తుంటారు. నిజానికీ ఇంటిపనులు చేయడం కూడా ఓ రకమైన ఫిజికల్ స్ట్రెంథ్ వర్కౌట్ వంటిదే. వాకింగ్, ఇంటి పనులు దేనికదే ప్రత్యేకం రెండూ కూడా ఒక్కో బెనిఫిట్‌ని కలిగి ఉంటుంది. అవేంటో తెలుసుకోండి.

వాకింగ్

వాకింగ్ అనేది సింపుల్ అండ్ ఎఫెక్టివ్ వర్కౌట్. దీనిని ఎవరైనా చేయొచ్చు. అందుకే, పార్కుల్లో చాలా మంది వాకింగ్ చేస్తూనే కనిపిస్తారు. మాట్లాడుతూ బ్రిస్క్ వాక్ చేయడం వల్ల మనం ఎంతగానో కేలరీలను బర్న్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. బరువు తగ్గుతారు. వాకింగ్ చేయడం వల్ల వచ్చే రిజల్ట్ మనం చేసే టైమ్‌ని బట్టి ఉంటుంది. ఉదాహరణకి 70 కిలోల బరువున్న వ్యక్తి గంటకి మైళ్ల వేగంతో నడిస్తే గంటలో 240 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. అదే బ్రిస్క్ వాక్ 4 మైళ్ల వేగంతో నడిస్తే 300 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి.

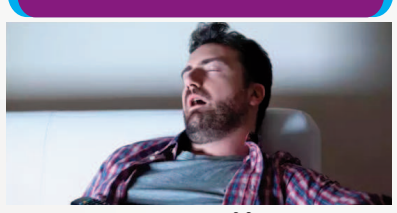
వాకింగ్‌తో లాభాలు

వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. మజిల్స్‌కి బలం అందుతుంది. స్ట్రెస్ దూరమై మానసికంగా హెల్దీగా ఉంటారు. ఇది లో ఇంపాక్ట్ యాక్టివిటీ అని చెప్పొచ్చు. ముఖ్యంగా ఈ వర్కౌట్ ఏ ఏజ్ అయినా చేయొచ్చు. బయట వాతావరణంలో నడవడం వల్ల మంచి తాజా గాలి, ఎండ కూడా తగులుతుంది. దీంతో విటమిన డి లెవల్స్ కూడా బూస్ట్ అవుతాయి. ఈ కారణంగా కేలరీల బర్న్ ఈజీగా అవుతుంది. కాస్తా స్పీడ్‌గా నడిస్తే మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి. నడుస్తూ ఇంకేదైనా బరువులు మోస్తే చాలా త్వరగా కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి.

ఇంటి పనులు

ఇంటి పనులు చేయడం వల్ల మనకి సరిపడా ఫిటనెస్ గోల్స్ అందవు. కానీ, మనం ఇల్లు తుడవడం, మాప్ పెట్టడం, గార్డెనింగ్, బట్టలు ఉతకడం వంటివన్నీ కూడా కొద్దిగా ఎక్సర్‌సైజ్‌లా పనిచేసి ఎనర్జీని అందిస్తాయి. అదే విధంగా, ఈ పనులన్నీ కూడా ఒక్కొక్కటి ఒక్కో విధంగా వర్కౌట్ చేస్తాయి. ఉదాహరణకి 70 కిలోలున్న వ్యక్తి వాక్యూమ్ చేస్తే 200 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. గార్డెనింగ్ చేస్తే 250 నుంచి 300 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. ఇది మనం చేసే పనులని బట్టి ఉంటుంది. అదే విధంగా, గిన్నెలు తోమడం వల్ల గంటకి 90 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. కాబట్టి, పనులని బట్టి కేలరీల బర్నింగ్ మారుతుంది.

ఇంటిపనులు ఎలా ఉండాలంటే

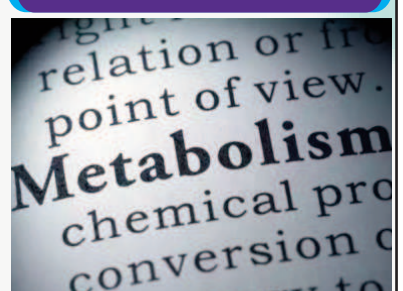


ఇంటిపనులు కూడా మనం చేసే విధంగా మారుతుండాలి. లిఫ్టింగ్, బెండింగ్ వంటి మూమెంట్స్ ఉన్న వర్కౌట్స్ కూడా ఎక్కువగా కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. సెడెంటరీ లైఫ్‌స్టైల్ బదులు ఈ పనులు ఎక్కువగా కేలరీలను ఖర్చు చేస్తాయి. ఇది మనుషులని బట్టి కూడా మారుతుంటుంది.

ఏది బెటర్

కేలరీలు బర్న్ చేయడమే మీ లక్ష్యమైతే ఇంటి పనులు బదులు బ్రిస్క్ వాక్ చేయడం చాలా బెస్ట్. గంటకి 4 మైళ్లు నడిస్తే మీరు ఈజీగా 300 నుంచి 400 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. అయితే, ఇది మీ వెయిట్‌ని బట్టి కూడా ఉంటాయి. ఇంటి పనులు కూడా మంచి ఛాయిస్. కానీ, క్లీనింగ్ చేసే టప్పుడు ఊడవడం, మాపింగ్, స్క్రబ్బింగ్ వంటివి 250 నుంచి 300 కేలరీలు బర్న్ చేస్తాయి. ఇంటి పనుల కంటే బ్రిస్క్ వాక్ అనేది ఎక్కువగా కేలరీల బర్న్ అవుతాయి. ఇంటి పనులు కూడా కాస్తా కష్టమైనవి చేసినప్పుడే రిజల్ట్ ఉంటుంది. కాబట్టి, రిజల్ట్ కావాలనుకుంటే వర్కౌట్ చేయండి.

కొన్ని టిప్స్



మీరు రోజూ 30 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేస్తే హార్ట్ రేట్ పెరుగుతుంది. మెటబాలిజం పెరిగి ఎక్కువగా కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. మజిల్స్ వర్కౌట్ కావాలనుకుంటే ఇంటి పనుల్లోనే డిఫరెంట్ వర్కౌట్స్ చేయొచ్చు. ఒకవేళ మీరు వాకింగ్ చేయాలనుకున్నప్పుడు టైమ్ లేకపోతే కాస్తా కష్టమైన ఇంటిపనులు చేయండి.

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.