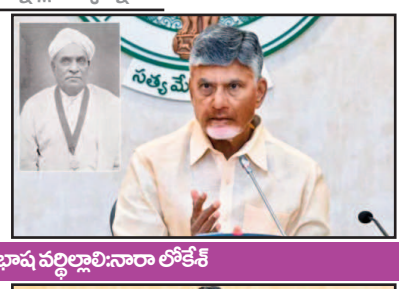
ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
శుక్రవారం
29 ఆగస్టు 2025

తెలుగువారిగా గిడుగు రామ్మూర్తికి రుణపడి ఉన్నాం:సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి, ఆగస్టు 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు 'ఎక్స్' వేదికగా తెలుగు వారందరికీ తెలుగు భాషా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సామాన్యుల వాడుక భాషలో గ్రంథ రచన జరగాలని ఉద్యమించిన గిడుగు వెంకట రామ్మూర్తి జయంతిని తెలుగు భాషా దినోత్సవంగా నిర్వహించుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు.



ఆ మహానుభావుని కారణంగానే ఈరోజు మనం ఎన్నో పుస్తకాలు, పత్రికలను మనకు అర్థమయ్యే తెలుగులో చదవగలుగుతున్నామన్నారు. తెలుగువారిగా మనందరం ఆయనకు రుణపడి ఉన్నామని చెప్పారు. గిడుగు రామ్మూర్తి జయంతి సందర్భంగా ఆయన ఆశయాలను స్మరించుకోవాలన్నారు.

తెలుగు వెలగాలి, తెలుగు భాష వర్ధిల్లాలి:నారా లోకేశ్

తెలుగు వెలగాలి, తెలుగు భాష వర్ధిల్లాలి అని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. తెలుగు భాషా ఉద్యమకర్త గిడుగు రామ్మూర్తి జయంతిని పురస్కరించుకుని తెలుగు వికాసానికి ఆయన చేసిన సేవలను స్మరించుకోవాలన్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగువారందరికీ తెలుగు భాషా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

సుప్రీంకోర్టుకు నటుడు విజయ్ టీవీకే పార్టీ

ఆగస్టు 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నటుడు విజయ్ ఏర్పాటుచేసిన తమిళిగ వెట్రి కళగం (టీవీకే) పార్టీ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. పరువు హత్యలకు సంబంధించిన ప్రత్యేక చట్టాన్ని రూపొందించాలని ఆ పార్టీ కోరింది. ఇటీవల రాష్ట్రంలో ఓ దళిత సాఫ్ట్వేర్ ఇంజినీర్ హత్యకు గురైన సంగతి తెలిసిందే.

ఈ క్రమంలోనే టీవీకే జనరల్ సెక్రటరీ అధవ్ అర్జున్ సుప్రీంలో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. పరువు హత్యలను అరికట్టేందుకు ప్రస్తుతం ఉన్న చట్టపరమైన నిబంధనలు సరిపోవడం లేదని ఆయన అందులో వాదించారు. జులై 27న తిరునెల్వేలిలో ఐటీ ఉద్యోగి అయిన కవిన్ సెల్వగణేషన్ (27) హత్య ఇటీవల సంచలనం రేపింది. కవిన్ వేరొక సామాజిక వర్గానికి చెందిన యువతిని ప్రేమించాడు. ఇది నచ్చని ఆమె సోదరుడు సుర్జిత్, కవిన్ను హత్య చేశాడు. దీంతో సబ్-ఇన్స్పెక్టర్లుగా పనిచేస్తున్న నిందితుడి తల్లిదండ్రులు కృష్ణకుమారి, శరవణన్లు సస్పెండ్ అయ్యారు. ఈ హత్యకు సంబంధించి సుర్జిత్తో పాటు అతడి తండ్రి శరవణన్ను కూడా పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. రాష్ట్రంలోని పలు పార్టీలు ఈ పరువు హత్యలకు సంబంధించి ప్రత్యేక చట్టాలు తీసుకురావాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఇప్పటికే కోరాయి. ఈ క్రమంలో టీవీకే సుప్రీంను ఆశ్రయించింది. ప్రస్తుతం సీబీసీఐడీ పోలీసులు ఈ కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

మోదీ తల్లిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు... వ్యక్తి అరెస్టు

ఆగస్టు 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ బిహార్‌లో చేపట్టిన ఓటర్ అధికార్ యాత్రలో కొందరు ప్రధాని మోదీ తల్లిని దూషిస్తూ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారని భాజపా ఆరోపించిన సంగతి తెలిసిందే. దీనికి సంబంధించి ఓ వ్యక్తిని తాజాగా పోలీసులు అరెస్టు చేశారు.

ప్రధాని మోదీ, ఆయన తల్లిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన వారిలో మొహమ్మద్ రిజ్వి అలియాస్ రాజా కూడా ఉన్నట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు. నిందితుడు సింగ్వారాలోని భాపుర గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తిగా గుర్తించారు. దీనిపై ఇంకా విచారణ కొనసాగుతుందన్నారు. ఇక, భాజపా ఆరోపణలపై కాంగ్రెస్ ఇప్పటివరకు స్పందించలేదు. కాగా.. కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల తీరును బిహార్ ముఖ్యమంత్రి నీతీశ్ కుమార్ తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రధాని మోదీ, ఆయన తల్లిని దూషిస్తూ వ్యాఖ్యలు చేయడం అసభ్యకరమంటూ ఎక్స్ వేదికగా పోస్టు పెట్టారు. బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో రాహుల్, ఆర్జేడీ నేత తేజస్వీయాదవ్ యాత్ర నిర్వహిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈక్రమంలో దుర్భంగా పట్టణంలో నిర్వహించిన సభలో కొందరు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు మోదీ, ఆయన తల్లిని దూషిస్తూ వ్యాఖ్యలు చేశారని భాజపా ఆరోపించింది. దీనికి సంబంధించి ఆ పార్టీ నేతలు పట్నాలోని కొత్వాలి పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు కూడా చేశారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన కొన్ని వీడియోలు పలు అనధికారిక ఖాతాల్లో అప్లోడ్ అయ్యాయి. అందులో కొందరు గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు మోదీని హిందీలో దూషిస్తున్నట్టుగా చూపుతున్న వీడియో క్లిప్పులు ఉన్నాయి. కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ కూడా దీన్ని ఖండించారు. రాహుల్ నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ రాజకీయాలు అట్టడుగుస్థాయికి చేరాయన్నారు.

విశాఖలో నడిరోడ్డుపై పెట్రోల్ పోసుకుని నిప్పంటించుకున్న వ్యక్తి

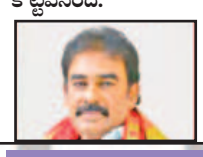
గురుద్వారా, ఆగస్టు 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విశాఖపట్నంలో ఓ వ్యక్తి నడిరోడ్డుపై పెట్రోల్ పోసుకుని నిప్పంటించుకున్నాడు. ఆరిలోవలో శుక్రవారం ఉదయం ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది.

అందరూ చూస్తుండగా అతడు పెట్రోల్ పోసుకుని నిప్పంటించుకోవడంతో మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో స్థానికులు భయాందోళనకు గురయ్యారు. సమీపంలో ఉన్న కొందరు వెంటనే స్పందించి మంటలను ఆర్పేశారు. అనంతరం పోలీసులు, 108కి సమాచారం ఇచ్చారు. పోలీసులు అక్కడికి చేరుకుని బాధితుడిని 108లో కేజీహెచ్కి తరలించారు. కుటుంబంలో మనస్పర్థల కారణంగానే సదరు వ్యక్తి పెట్రోల్ పోసుకుని నిప్పంటించుకున్నట్లు సమాచారం.

పిన్నెల్లి సోదరులకు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ

అమరావతి, ఆగస్టు 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా మాజీ ఎమ్మెల్యే పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డి సోదరులకు ఏపీ హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. తెదేపా నేతల జంట హత్యల కేసులో పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, ఆయన సోదరుడు వెంకట్రామిరెడ్డి నిందితులుగా ఉన్నారు.

ఈ కేసులో వారిద్దరూ హైకోర్టులో ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. శుక్రవారం విచారణ చేపట్టిన హైకోర్టు.. వారి పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది.పల్నాడు జిల్లా మాచర్ల నియోజకవర్గం వెల్దుర్తి మండలం గుండ్లపాడుకు చెందిన తెదేపా నాయకులు జవిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, జవిశెట్టి కోటేశ్వరరావుల హత్యలో పిన్నెల్లి సోదరుల ప్రమేయం ఉందని పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ప్రత్యక్ష సాక్షి, మృతుల బంధువు తోట ఆంజనేయులు ఫిర్యాదు మేరకు నిందితులపై 302 సెక్షన్ కింద కేసు నమోదు చేశారు. ఏ1గా జవిశెట్టి శ్రీను ఎలియాస్ బొబ్బిలి, ఏ2గా తోట వెంకట్రామయ్య, ఏ3గా తోట గురవయ్య, ఏ4గా దొంగరి నాగరాజు, ఏ5గా తోట వెంకటేశ్వర్లు, ఏ6గా పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, ఏ7గా పిన్నెల్లి వెంకట్రామిరెడ్డిలను పేర్కొన్నారు. జవిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, జవిశెట్టి కోటేశ్వరరావుల హత్యలో పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డి సోదరుల పాత్ర ఉందని, అందుకు ఆధారాలున్నాయని పోలీసుల తరఫున అడ్వొకేట్ జనరల్(ఏజీ) దమ్మాలపాటి శ్రీనివాస్ ఆగస్టు 21న హైకోర్టులో వాదనలు వినిపించారు. "హత్య వెనుక పిటిషనర్ల కుట్ర, ప్రోద్బలం ఉన్నాయి. నిందితులు ఓ రెస్టారెంట్లో సమావేశమై హత్యకు కుట్రపన్నారు. హత్యలో పాల్గొన్న వ్యక్తులతో పిన్నెల్లి సోదరులు ఫోన్లో మాట్లాడుతుంటారు. ఇందుకు సాంకేతిక, ఫోన్కాల్ రికార్డు ఆధారాలున్నాయి. సర్పంచ్ పదవికి పోటీచేస్తే తాము మద్దతిస్తామని మొదటి నిందితుడికి పిటిషనర్లు హామీ ఇచ్చారు. వాస్తవాలను వెలికితీయాలంటే వైకాపా మాజీ ఎమ్మెల్యే పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డి(ఏ6), ఆయన సోదరుడు వెంకట్రామిరెడ్డి(ఏ7)ని కస్టడీలోకి తీసుకొని విచారించాలి. వారు ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా బలవంతులు. బెయిలిస్తే దర్యాప్తును ప్రభావితం చేస్తారు. వారి ముందస్తు బెయిలు పిటిషన్లను కొట్టేయాలి" అని కోరారు. ఆగస్టు 21న జరిగిన విచారణలో ఇరువైపుల వాదనలు ముగియడంతో తీర్పును వాయిదా వేస్తున్నట్లు హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ వెణుతురుమల్లి గోపాలకృష్ణారావు ప్రకటించారు. తాజాగా పిన్నెల్లి సోదరుల ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ ను హైకోర్టు కొట్టివేసింది.



రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

రజనీకాంత్ సినిమా కాంట్రవర్సీ..

18 ఏళ్ల తర్వాత స్పందించిన సత్యరాజ్

2007లో రజనీకాంత్ హీరోగా వచ్చిన 'శివాజీ' సినిమా ఎంత పెద్ద హిట్ అయిందో తెలిసిందే. అయితే ఈ సినిమాలో విలన్ పాత్ర కోసం అవకాశం మొదట నటుడు సత్యరాజ్‌ను సంప్రదించగా ఆయన తిరస్కరించారు. అప్పట్లో ఈ అంశం తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. రజనీకాంత్ సినిమాల్లో చేయకూడదని నిర్ణయించుకున్నట్లు సత్యరాజ్ చెప్పారని వార్తలు వచ్చాయి. ఎంత కష్టపడినప్పటికీ రజనీ తన స్టైల్తో అందరినీ ఆకర్షిస్తారని అందుకే ఆయన సినిమాల్లో చేయనని సత్యరాజ్ చెప్పినట్లు కథనాలు వెలువడ్డాయి. అందుకే 'శివాజీ'ని వదులుకున్నట్లు ఆయన చెప్పారని కొన్ని మీడియా సంస్థలు పేర్కొన్నాయి. తాజాగా ఈ కాంట్రవర్సీపై సత్యరాజ్ స్పందించారు. 1986లో వచ్చిన 'మిస్టర్ భరత్' సినిమాలో రజనీకాంత్ తండ్రిగా సత్యరాజ్ నటించారు. ఆ తర్వాత సినిమాల్లో చిన్న చిన్న పాత్రల్లో నటిస్తూనే గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. కానీ, 'శివాజీ' సమయంలో రజనీ సినిమాల్లో నటించడం సత్యరాజ్ మానేశారని ఆరోపణలు వచ్చాయి. వీటిపై తాజాగా ఆయన మాట్లాడారు. "శివాజీ'ని అంగీకరించపోవడానికి బలమైన కారణముంది. నేను అప్పుడే హీరోగా కొన్ని సినిమాల్లో నటిస్తున్నాను. ఆ సమయంలో విలన్గా చేస్తే ఇక అన్నీ అలాంటి ప్రతినాయకుడి పాత్రలే వస్తాయి. అందుకే శంకర్ అడిగినప్పటికీ ఆ ఆఫర్ను తిరస్కరించాను. కానీ, మీడియాలో ఏవేవో వార్తలు వచ్చాయి. అవేవీ నిజం కావు" అని చెప్పారు. దీంతో 18 ఏళ్లుగా కొనసాగుతోన్న కాంట్రవర్సీకి ఫుల్స్టాప్ పడింది. ఇక 38 ఏళ్ల తర్వాత వీళ్లిద్దరూ 'కూలీ' సినిమా కోసం స్క్రీన్ పంచుకున్నారు. రజనీకాంత్ హీరోగా లోకేశ్ కనగరాజ్ రూపొందించిన ఈ సినిమలో తలైవా స్నేహితుడు రాజశేఖర్ పాత్రలో సత్యరాజ్ తన నటనతో ఆకట్టుకున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన ఈ సినిమా మంచి ఆదరణను సొంతం చేసుకుంది.

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

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

అందుకే ఐపీఎల్‌కు రిటైర్మెంట్ ఇచ్చేశా:అశ్విన్

గతేడాది అంతర్జాతీయ క్రికెట్కు వీడ్కోలు పలికిన రవిచంద్రన్ అశ్విన్ రెండు రోజుల కిందట మరో సంచలన నిర్ణయం ప్రకటించాడు. ఐపీఎల్కూ గుడ్ బై చెబుతున్నట్లు వెల్లడించాడు. దీంతో అతడి నిర్ణయంపై సర్వత్రా చర్చ మొదలైంది. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ వచ్చే మినీ వేలానికి ముందే అతడిని తప్పిస్తుందనే వార్తలు వచ్చాయి. ఇతర జట్లూ తీసుకొనేందుకు ఆసక్తి చూపించడం లేదని, అందుకే రిటైర్మెంట్ తీసుకున్నట్లు క్రికెట్ విశ్లేషకులు అంచనా వేశారు. తాజాగా తాను ఇలాంటి డెసిషన్ తీసుకోవడానికి గల కారణాలను యూట్యూబ్ ఛానల్లో అశ్విన్ వెల్లడించాడు. ఐపీఎల్ కోసం దాదాపు మూడు నెలలపాటు వెచ్చించేంత ఎనర్జీ తనకు లేదనే విషయం అర్థమైందని తెలిపాడు."నేను వచ్చే ఐపీఎల్ సీజన్ ఆడగలనా? అని ఆలోచించా. మూడు నెలల ఐపీఎల్ నాకు ఎక్కువ అనిపించింది. బాగా అలసిపోతా. అందుకే, ఎంఎస్ ధోనీ వంటి క్రికెటర్ను చూస్తుంటే నాకు ఆశ్చర్యమేస్తుంటుంది. వయసు పెరిగేకొద్దీ ఎవరికైనా ఐపీఎల్ ఆడేందుకు ఆసక్తి తగ్గుతుంది. కానీ, ధోనీకి అలాంటిదేమీ ఉండదు. ఆట అన్వేషకుడిగా నా ప్రయాణం ప్రారంభం కానుంది" అని అశ్విన్ వ్యాఖ్యానించాడు.

కొత్త లీగ్ లో చూస్తామా?

ఐపీఎల్ కు వీడ్కోలు పలికిన తర్వాత అశ్విన్ ఇతర దేశాల లీగుల్లో ఆడతాడని వార్తలు వచ్చాయి. అతడు కూడా ధ్రువీకరించేలా వ్యాఖ్యలు చేశాడు. కొత్త లీగ్ కోసం తన పేరు నమోదుచేసుకున్నట్లు అశ్విన్ వ్యాఖ్యానించాడు. దీంతో అతడు ఏ లీగ్ లో ఆడతాడు? అనేది చర్చనీయాంశంగా మారింది. ది హండ్రెడ్, ఎస్ఏ20లో ఏదోఒక లీగ్ లో ఆడతాడని సమాచారం. అయితే, ఎక్కడ అనేది అశ్విన్ అధికారికంగా వెల్లడించలేదు.

ఇంటి చిట్కాలు

రెండు నిమిషాల్లోనే ఇంట్లో చేసుకోగల కొన్ని డ్రింక్స్‌తో బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగించవచ్చు, రెగ్యులర్‌గా తాగితే వేలాడే పొట్ట మాయం

బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను కరిగించడం పెద్ద సవాల్‌గా మారింది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. శరీరంలో మిగతా భాగాల కన్నా నెమ్మదిగా కరుగుతుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని కరిగించుకోవాలంటే చాలా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది.

ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్‌స్టైల్, అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లతో అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇందులో బెల్లీ ఫ్యాట్ ముఖ్యమైన సమస్యగా మారింది. చాలా మంది బెల్లీ ఫ్యాట్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఒక వ్యక్తి ఆహారపు అలవాట్లు అతని ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా అధిక బరువు, బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. బెల్లీ ఫ్యాట్ అంటే పొడ్డు చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం. దీంతో ఈ పొట్ట గుండ్రటి ఆకారంలో కనిపిస్తుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా గుండె, బీపీ, షుగర్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇక, బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను కరిగించడం పెద్ద సవాల్‌గా మారింది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. శరీరంలో మిగతా భాగాల కన్నా నెమ్మదిగా కరుగుతుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని కరిగించుకోవాలంటే చాలా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. అయితే, ఇంట్లో తయారు చేసుకునే కొన్ని డ్రింక్స్ ద్వారా ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. ఇవి తయారు చేసుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం కూడా పట్టదు. రెండు నిమిషాల్లోనే ఈ డ్రింక్స్ తయారు చేసుకోవచ్చు. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగించే ఆ డ్రింక్స్ ఏంటో తెలుసుకుందాం.

నిమ్మకాయ, అల్లం డీటాక్స్ డ్రింక్

నిమ్మకాయ, అల్లం మిశ్రమం బెల్లీ ఫ్యాట్‌ను వేగంగా కరిగించడంలో సాయపడుతుంది. అల్లం జీవక్రియను పెంచుతుంది. కొవ్వును బర్న్ చేయడానికి సాయపడుతుంది. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వును వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి. ఇందుకోసం ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండండి. దానికి ఒక టీ స్పూన్ తురిమిన అల్లాన్ని జోడించాలి. ఈ డ్రింక్‌ను ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి. ఈ డ్రింక్ జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. శరీరం నుంచి టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది.

ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ డ్రింక్

బరువు తగ్గడానికి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలపండి. దానికి అర టీస్పూన్ తేనె కలపండి. వ్యాయామానికి ముందు ఉదయం దీన్ని తాగాలి. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. బెల్లీ ఫ్యాట్‌ని బర్న్ చేసే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది.

గ్రీన్ టీ

గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వును బర్న్‌ని చేయడంలో ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇందుకోసం 1 కప్పు వేడి నీటిలో గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. 2-3 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, ఆ తర్వాత తాగండి. ఈ డ్రింక్ జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ రెగ్యులర్‌గా తాగడం వల్ల బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కీరదోస - పుదీనా డీటాక్స్ డ్రింక్

దోసకాయలో 95% నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది. పుదీనా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. దీంతో పాటు జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఈ పానీయం శరీర వేడిని చల్లబరుస్తుంది. కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందుకోసం కీర దోసకాయను సన్నని ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి. దానికి తాజా పుదీనా ఆకులు, 1 గ్లాసు నీరు కలిపి బ్లెండ్ చేయండి. రాత్రంతా ఫ్రిజ్‌లో ఉంచి, ఉదయం తాగండి. ఈ పానీయం శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేసి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

నిమ్మరసం, పసుపు డ్రింక్

పసుపు, నిమ్మకాయ మిశ్రమం మంటను తగ్గిస్తుంది. అంటే శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ లెవల్స్‌ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో అర టీస్పూన్ పసుపు, అర నిమ్మకాయ రసం కలపండి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగండి. ఈ పానీయం శరీరంలో పేరుకుపోయిన అదనపు కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామంతో పాటు ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గడంతో పాటు బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.