ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
బుధవారం
08 అక్టోబర్ 2025

కరూర్ తొక్కిసలాట ఘటన... సుప్రీంకోర్టుకు విజయ్

అక్టోబర్ 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): టీవీకే చీఫ్ విజయ్ బుధవారం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. కరూర్ తొక్కిసలాట ఘటన పై సిట్ దర్యాప్తునకు మద్రాస్ హైకోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వును ఆయన అత్యున్నత న్యాయస్థానంలో సవాల్ చేశారు. పార్టీకి వ్యతిరేకంగా సిట్ పక్షపాత వైఖరిని అవలంబిస్తోందని ఆరోపించారు. సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి అస్రాగార్గ్ ఆధ్వర్యంలో సిట్ ఏర్పాటైంది. పోలీసుల దర్యాప్తు, అధికారుల పాత్రపై తాము ఇదివరకే ప్రశ్నలు లేవనెత్తినప్పటికీ.. రాష్ట్ర పోలీసు అధికారులతోనే మద్రాస్ హైకోర్టు సిట్టు ఏర్పాటు చేసిందని టీవీకే తన పిటిషన్లో పేర్కొంది.

తమ పార్టీపై సిట్ పక్షపాతంతో వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. టీవీకే అధ్యక్షుడు విజయ్‌కు నాయకత్వ లక్షణాల్లేవని, ఘటన జరిగిన వెంటనే ఆ పార్టీ నేతలందరూ పారిపోయారని వ్యాఖ్యానించిన మద్రాసు హైకోర్టు... కరూర్ ఘటనపై ఆ పార్టీ తీరును తీవ్రంగా ఖండించిన సంగతి తెలిసిందే. తొక్కిసలాట తర్వాత అన్ని పార్టీలూ సహాయక చర్యలు చేపడితే, నిర్వాహకులు వెళ్లిపోయారని తప్పుపట్టిన సంగతి తెలిసిందే. ఈవిషయాన్ని టీవీకే పార్టీ తన పిటిషన్లో ప్రస్తావించింది. ఆ వ్యాఖ్యలు ఇప్పటికే దర్యాప్తును ప్రభావితం చేశాయని పేర్కొంది. తన ర్యాలీలో ఇబ్బందులు సృష్టించేందుకు ముందస్తు కుట్రలను తోసిపుచ్చలేమని ఆరోపించింది. టీవీకే పార్టీ అధ్యక్షుడు విజయ్ కరూర్లో నిర్వహించిన ప్రచార ర్యాలీ తీవ్ర విషాదాన్ని నింపిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఘటనలో 41 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ నేపథ్యంలో బాధిత కుటుంబాలను కలిసేందుకు తనకు అనుమతివ్వాలంటూ డీజీపీకి విజయ్ మెయిల్ పంపారు. విషాదంలో ఉన్న బాధిత కుటుంబాలను స్వయంగా కలిసి పరామర్శించాలని కోరుకుంటున్నట్లు అందులో పేర్కొన్నారు. దీనికిముందు ఆయన బాధిత కుటుంబాలతో వీడియో కాల్లో మాట్లాడారు. మృతుల కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చిన ఆయన.. త్వరలోనే వారివద్దకు వస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ ఘటనలో విజయ్ తప్పులేదని, ఆయన తన రాజకీయ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించాలని వారు కోరారని టీవీకే నేత అరుణ్ రాజ్ వెల్లడించారు. ఇదిలాఉంటే.. తొక్కిసలాటలో మృతి చెందిన 13 ఏళ్ల బాలుడి తండ్రి సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ కేసును సిబిఐకి అప్పగించాలని కోరారు.

జగన్‌వి వీకెండ్ పాలిటిక్స్: మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ వారాంతపు రాజకీయాలు (వీకెండ్ పాలిటిక్స్) చేస్తున్నారని మాజీ మంత్రి, తెదేపా ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు విమర్శించారు. పర్యటనల పేరుతో హడావుడి చేయాలనుకుంటున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

వైకాపా పాలనలో తమ ఇళ్లకు తాళాలు వేసి అడ్డుకున్నారన్నారు. "జగన్ పరామర్శలకు మా ప్రభుత్వం అనుమతి ఇచ్చింది. సత్తెనపల్లి, గుంటూరు మిర్చియార్డు, రాప్తాడు, నెల్లూరు పర్యటనకు పోలీసులు అనుమతి ఇచ్చారు. విశాఖలో పరిశ్రమల అభివృద్ధిని అడ్డుకునేందుకే వైకాపా కుట్ర రాజకీయాలు చేస్తోంది. అనకాపల్లి జిల్లా మాకవరపాలెంలో జగన్ పర్యటనకు భారీగా జన సమీకరణ చేయాలని ఆ పార్టీ నేతలు కుట్ర చేశారు. విశాఖలో గురువారం మహిళల ప్రపంచకప్ మ్యాచ్ జరుగుతోంది. వైకాపా నాయకులు ఇష్టానుసారం చేస్తామంటే చూస్తూ ఊరుకోం" అని గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు.

రెండో భార్యను దారుణంగా హతమార్చి.. ఆ ఫొటోలు మొదటి భార్యకు పంపి..

చేవెళ్ల, అక్టోబర్ 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రంగారెడ్డి జిల్లాలో దారుణం చోటుచేసుకుంది. భార్యను భర్త కిరాతకంగా హతమార్చాడు. చేవెళ్ల మండలం వెంకన్నగూడలో ఈ ఘటన జరిగింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. వెంకన్నగూడకు చెందిన వానరాశి జంగయ్య హైదరాబాద్లో డ్రైవింగ్ చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నాడు. అతడికి ఇద్దరు భార్యలు ఉన్నారు. మొదటి భార్య ఉండగానే 15 ఏళ్ల క్రితం రజిత అనే మహిళను రెండో వివాహం చేసుకున్నాడు. వారికి ఇద్దరు పిల్లలున్నారు. మూడేళ్ల క్రితం భర్త నుంచి రజిత విడిపోయింది. మొదటి భార్యతో వెంకన్న ఉంటున్నాడు. రజిత ఆచూకీ తెలుసుకుని సోమవారం ఆమెను వెంకన్నగూడకు తీసుకొచ్చాడు. గ్రామపెద్దల సమక్షంలో మంగళవారం ఉదయం మాట్లాడారు. ఇద్దరం కలిసి ఉందామని రజితతో జంగయ్య చెప్పగా.. ఆమె అంగీకరించలేదు. రజితను ఒప్పించేందుకు జంగయ్య యత్నించాడు. అంగీకారం తెలపకపోవడంతో మద్యం మత్తులో ఆమె మెడకు చున్నీ బిగించి హతమార్చాడు. చావలేదనే అనుమానంతో అక్కడే ఉన్న సిమెంట్ రాయితో ఛాతీపై బలంగా కొట్టాడు. ఆ తర్వాత ఫొటోలు తీసి తన మొదటి భార్యకు పంపి.. ఇలా చంపానని చెప్పాడు. అనంతరం గ్రామ సర్పంచ్ నర్సింలుకు సమాచారమిచ్చి పోలీస్ స్టేషన్కు వెళ్లి లొంగిపోయాడు. పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని పరిశీలించారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం చేవెళ్ల ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

సాయుధ దళాల మధ్య సమన్వయానికి ఆపరేషన్ సిందూర్ నిదర్శనం:ఐఏఎఫ్ చీఫ్

అక్టోబర్ 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):భారతదేశ స్వదేశీ సామర్థ్యాలు, సాయుధ దళాల మధ్య ప్రభావవంతమైన సమన్వయానికి ఆపరేషన్ సిందూర్ ఒక ఉదాహరణ అని వాయుసేన అధిపతి ఏపీ సింగ్ పేర్కొన్నారు. 93వ వైమానిక దళ దినోత్సవంలో భాగంగా ఘజియాబాద్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమాల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు.

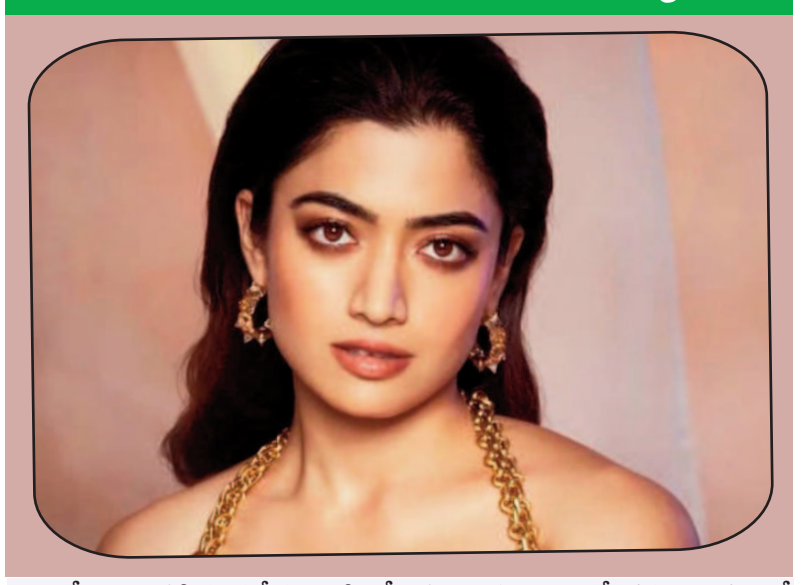
ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. ఆపరేషన్ సిందూర్‌లో భాగంగా శత్రు భూభాగంపై కచ్చితమైన దాడులు చేసేందుకు స్వదేశంలో అభివృద్ధి చేసిన ఆయుధాలు అద్భుతమైన పనితీరు కనబరిచాయన్నారు. స్వదేశీ ఆయుధాలు మన విశ్వాసాన్ని వమ్ముచేయలేదన్నారు. కచ్చితమైన ప్రణాళిక, క్రమశిక్షణతో కూడిన శిక్షణ, నిర్ణీత అమలుతో ఏం సాధించవచ్చనేది ఈ ఆపరేషన్లో చూపించామన్నారు. వైమానిక దళాన్ని సమర్థమంతంగా ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చో ప్రపంచానికి చాటిచెప్పామన్నారు. 1948, 1971, 1999తో పాటు బాల్కోట్లో ఉగ్రవాదుల విధ్వంసం, ఆపరేషన్ సిందూర్లలో భారత వైమానిక యోధులు తమ పరాక్రమంతో చరిత్ర సృష్టించారన్నారు. ఈసందర్భంగా వారిని ఉద్దేశిస్తూ.. మనం దేశ గౌరవానికి సంరక్షకులమన్నారు. వైమానిక దళ సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, అవసరమైతే మరింత శిక్షణ తీసుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఇరాన్- ఇజ్రాయెల్ మధ్య ఘర్షణ నేపథ్యంలో ఆపరేషన్ సిందూలో భాగంగా అక్కడి భారతీయ పౌరులను తిరిగి తీసుకురావడంలో వైమానిక దళం పాత్రను ఆయన అభినందించారు.

కోనసీమ జిల్లాలో భారీ అగ్నిప్రమాదం.. ఆరుగురి దుర్మరణం

రాయవరం, అక్టోబర్ 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో భారీ అగ్ని ప్రమాదం జరిగింది. రాయవరం సమీపంలోని బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో పేలుడు సంభవించింది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు మృతిచెందారు. మరికొందరికి తీవ్రగాయాలయ్యాయి. మృతుల సంఖ్య పెరిగే అవకాశముంది. ఘటనాస్థలంలో సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఇతరుల కోసం జీవించొద్దు :రూమర్స్‌పై స్పందించిన రష్మిక



కొన్ని రోజులుగా నటి రష్మిక పేరు ట్రెండింగ్లో ఉన్న విషయం తెలిసిందే. వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న ఆమె తాజాగా ఓ ఆసక్తికర విషయాన్ని పంచుకున్నారు. తన అప్కమింగ్ మూవీ 'థామా' విడుదల సందర్భంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో కన్నడ ఇండస్ట్రీ తనను బ్యాన్ చేసిందంటూ వస్తోన్న రూమర్స్ పై స్పందించారు. తెర వెనక ఏం జరుగుతుందో చాలామందికి తెలియదని అన్నారు.ఇటీవల విడుదలై మంచి ఆదరణ సొంతం చేసుకున్న 'కాంతార చాప్టర్ 1'పై స్పందించకపోవడంపై రష్మిక విమర్శలు ఎదుర్కొన్నారు. దీనిపై ఆమె మాట్లాడుతూ.. "ఏ సినిమా అయినా విడుదలైన రెండు, మూడు రోజుల్లో నేను చూడలేను. కాంతార కూడా అంతే విడుదలయ్యాక కొన్ని రోజులకు చూశాను. చిత్రబృందాన్ని అభినందిస్తూ మెసేజ్ కూడా చేశా. వాళ్లు నాకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. తెర వెనక ఏం జరుగుతుందో ఎవరికీ తెలియదు. మన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని కెమెరా ముందుకు తీసుకురాలేం కదా. అలాగే, నేను ప్రతీ విషయాన్ని ఆన్లైన్లో పంచుకునే వ్యక్తిని కాదు. అందుకే ప్రజలు ఏమనుకున్నా పట్టించుకోను. వాళ్లు నా నటన గురించి ఏం మాట్లాడతారు అనేదే నాకు ముఖ్యం. దానిని మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకుంటాను" అని తెలిపారు. ఇక కన్నడ ఇండస్ట్రీ తనను బ్యాన్ చేసిందంటూ వస్తోన్న వార్తలపై రష్మిక సమాధానమిచ్చారు. ఇప్పటివరకూ తనను ఏ ఇండస్ట్రీ నిషేధించలేదన్నారు. ఇతరుల కోసం జీవించొద్దన్నారు. ఇలాంటి రూమర్స్ అన్నీ అపార్థం వల్ల పుట్టుకొస్తాయని అన్నారు.

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

ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్కు వదిలేస్తే చెరో రూ.58 కోట్లు.. ఐపీఎల్ ఫ్రాంచైజీ ఆఫర్

సోషల్ మీడియాతోపాటు క్రికెట్ వర్గాల్లో ఓ వార్త చక్కర్లు కొడుతోంది. ఆస్ట్రేలియా కెప్టెన్తోపాటు ఆ జట్టు డేంజరస్ బ్యాటర్కు ఓ ఐపీఎల్ ఫ్రాంచైజీ భారీ మొత్తం ఆఫర్ చేసిందని.. అందుకోసం ఓ షరతు విధించినట్లు కథనాలు వస్తున్నాయి. ఇంతకీ ఆ ఆటగాళ్లు ఎవరు? ఆఫర్ ఏంటో ఓ లుక్కేద్దాం...ఆస్ట్రేలియా టెస్టు జట్టు సారథి పాట్ కమిన్స్, ఓపెనర్ ట్రావిస్ హెడ్కు ఐపీఎల్‌కు చెందిన ఓ ఫ్రాంచైజీ రూ. 58 కోట్లు (10 మిలియన్ ఆస్ట్రేలియా డాలర్లు) చొప్పున ఇచ్చేందుకు ఆఫర్ చేసింది. అయితే, ఆ మొత్తం అందుకోవాలంటే ముందు ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్ నుంచి బయటకు రావాల్సి ఉంటుంది. కేవలం ఐపీఎల్ లో మాత్రమే కాకుండా.. తమ ఫ్రాంచైజీకి చెందిన జట్ల తరపున ఇతర టీ20 లీగుల్లోనూ ఆడాల్సిఉంది. జాతీయ జట్టు తరపున ఆడకుండా.. ఫ్రాంచైజీకి వస్తున్నందుకే ఇంత భారీ మొత్తం చెల్లించేందుకు సిద్ధమైనట్లు తెలుస్తోంది. ఏడాది పొడవునా లీగులు ఉండటంతో ఫ్రాంచైజీకీ ఆ ధర బాగానే వర్కౌట్ అవుతుందనేది క్రికెట్ వర్గాల అంచనా. అయితే, వారిద్దరూ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని సమాచారం. దీనిపై క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా, రాష్ట్రాల క్రికెట్ సంఘాలు, ప్లేయర్ల యూనియన్ లోనూ చర్చించాల్సి ఉంది.

ఇప్పటివరకు ఎంత వస్తుందంటే?

ఐపీఎల్లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తోన్న పాట్ కమిన్స్‌ను ఏడాదికి రూ.18 కోట్లకు రిటైన్ చేసుకుంది. ప్రస్తుతం అతడే ఎస్ఆర్హెచ్ కెప్టెన్ అనే సంగతి తెలిసిందే. ఇక క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా నుంచి ఏడాదికి కాంట్రాక్ట్ రూపంలో రూ. 8.74 కోట్లు వస్తాయి. ప్రస్తుతం అతడు టెస్టు, వన్డేలకు సారథిగా ఉన్నాడు. తమ జాతీయ బోర్డు నుంచి అన్నీ కలుపుకొని రూ.17.50 కోట్ల వరకూ వస్తాయి. ఇతర ఫ్రాంచైజీల్లోనూ ఆడినప్పటికీ ఇంత మొత్తం రాదు. ఐపీఎల్తో వచ్చే ఆదాయం కలిపి సుమారు రూ.35 నుంచి 40 కోట్ల వరకూ అందుతాయి. ట్రావిస్ హెడ్ విషయంలో ఈ మొత్తం కాస్త తక్కువగానే ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎస్ఆర్హెచ్ అతడిని రూ.14 కోట్లకు రిటైన్ చేసుకుంది. సెంట్రల్ కాంట్రాక్ట్ కారణంగా క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా నుంచి రూ. 8.70 కోట్లు వస్తాయి. ఇతర లీగుల్లోనూ ఆడినప్పటికీ ఈ మాత్రం మొత్తం రాదు. ఏడాదికి ట్రావిస్ హెడ్ సుమారుగా రూ.25 కోట్ల నుంచి 30 కోట్ల వరకూ తీసుకుంటాడు. ఇప్పుడు ఆ ఐపీఎల్ ఫ్రాంచైజీ ఇస్తామన్న రూ.58 కోట్ల ఆఫర్ కమిన్స్తో పోలిస్తే హెడ్కే ఎక్కువ బెనిఫిట్ అవుతుంది.

ఫిట్‌నెస్

ఫాస్ట్‌గా బరువు తగ్గాలా.. ఈ 5 ఎక్సర్‌సైజెస్ చేయండి

బరువు తగ్గేందుకు రెండంటే రెండు విషయాలు హెల్ప్ చేస్తాయి. అవి వర్కౌట్, ఫుడ్ కంట్రోల్. ఇవి మీ డెయిలీ రొటీన్‌లో ఫాలో అయితే బరువు ఈజీగా తగ్గుతారు.

వర్కౌట్ చేస్తే బరువు తగ్గడంతో పాటు ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వర్కౌట్ చేయడం వల్ల మెంటల్లీ బాగుంటారు. మీ ఎముకలు కూడా స్ట్రాంగ్‌గా ఉంటాయి. దీని వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. కొంతమందికి జిమ్‌కి వెళ్లేందుకు టైమ్ ఉండదు. మరికొంతమందికి మనీ ఉండదు. దీంతో చాలా మంది వర్కౌట్స్ చేయరు. కానీ, జిమ్‌కి వెళ్లకుండా ఇంట్లోనే వర్కౌట్స్ చేస్తూ బరువు తగ్గొచ్చు. అవేంటంటే..

ప్లాంక్స్..

ప్లాంక్ పోజ్ కూడా ఫుల్ బాడీకి వర్కౌట్ అని చెప్పొచ్చు.

ఈ ప్లాంక్స్ చేయడం వల్ల మేజర్ మజిల్స్ సరిగ్గా పనిచేస్తాయి. ఈ వర్కౌట్ చేయడం వల్ల మజిల్స్ కోర్, షోల్డర్, భుజాలు, చెస్ట్.. మంచి వర్కౌట్ అయినట్లుగా ఉంటుంది. దీనిని చేయడం వల్ల కేలరీలు ఈజీగా బర్న్ అవుతాయి.

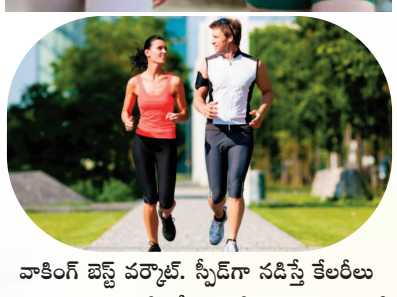
స్క్వాట్స్..

స్క్వాట్స్ వర్కౌట్స్ కూడా కండరాలను బలంగా చేసే వర్కౌట్స్. దీని వల్ల బాడీ షేప్ బాగుంటుంది. స్క్వాట్స్ చేస్తే కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. లోయర్ బాడీ ఫ్యాట్ పేరుకుపోదు. ఈ వర్కౌట్ బాడీని బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా చేస్తే బరువు, బెల్లీ రెండూ తగ్గుతాయి. కాబట్టి, బరువు తగ్గాలనుకునేవారు రెగ్యులర్‌గా ఈ వర్కౌట్ చేయండి.

స్కిప్పింగ్..

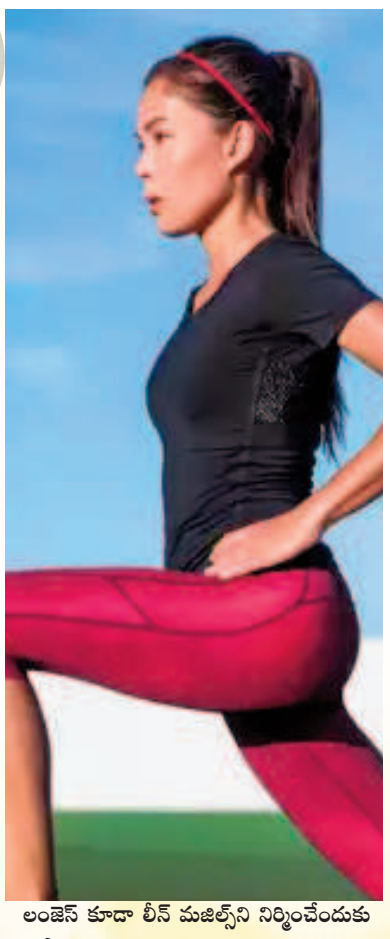
స్కిప్పింగ్ కూడా బెస్ట్ వర్కౌట్. ఈ స్కిప్పింగ్ చేయడం వల్ల మజిల్స్ బలంగా మారతాయి. మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. దీనిని చేయడం వల్ల డిప్రెషన్ యాంగ్జైటీ తగ్గుతుంది. దీని వల్ల హార్ట్ రేట్ పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త సరఫరా బాడీ మొత్తానికీ పంప్ అవుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీనిని రెగ్యులర్‌గా కచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు..

వాకింగ్, జాగింగ్..



వాకింగ్ బెస్ట్ వర్కౌట్. స్పీడ్‌గా నడిస్తే కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. మీ కీళ్లపై కనీస ఒత్తిడిని పెంచే వర్కౌట్. దీనిని డెయిలీ రొటీన్‌లో యాడ్ చేయండి. అధ్యయనాల ప్రకారం 70 కిలోలు ఉన్న వ్యక్తి 6.4 కిమీ వేగంతో 30 నిమిషాల నడిస్తే 167 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఓ వ్యక్తి వారానికి 50 నుంచి 70 నిమిషాలకి 3 సార్లు నడిస్తే శరీరంలోని కొవ్వు, నడుము చుట్టుకొలత తగ్గుతుంది. జాగింగ్, రన్నింగ్ బరువు తగ్గించే వర్కౌట్స్‌లో ది బెస్ట్ అని చెప్పొచ్చు. వీటి వల్ల మీ కాళ్లు బలంగా మారతాయి. బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది. రన్నింగ్, జాగింగ్, వాకింగ్ ఈ 3 వర్కౌట్స్ మిమ్మల్ని ఫిట్ అండ్ హెల్దీగా ఉంచడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటి వల్ల బరువు కూడా తగ్గుతారు.

లంజెస్..



లంజెస్ కూడా లీన్ మజిల్స్‌ని నిర్మించేందుకు బాడీ ఫ్యాట్‌ని తగ్గించేందుకు బెస్ట్ వర్కౌట్. ఈ లంజెస్ వర్కౌట్స్ చేసినప్పుడు కాలు పోశ్చర్ సరిగా ఉండేలా చూడండి. ఈ వర్కౌట్ చేయడం వల్ల కూడా బాడీ మొత్తానికీ వర్కౌట్ అయి బరువు ఈజీగా తగ్గుతారు. కాబట్టి, రెగ్యులర్‌గా చేయడం మంచిది.

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.