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

మరో నాలుగు వందేభారత్ రైళ్లను ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ

వారణాసి, నవంబర్ 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తరప్రదేశ్లోని తన సొంత నియోజకవర్గం వారణాసిలో ప్రధాని మోదీ పర్యటిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా నాలుగు వందే భారత్ రైళ్లను ఆయన ప్రారంభించారు. బనారస్- ఖజురహో, లఖ్నవూ- సహరన్పూర్, ఫిరోజ్పూర్- దిల్లీ, ఎర్నాకుళం-బెంగళూరు మార్గాల్లో ఈ రైళ్లు పరుగులు పెట్టనున్నాయి.

బనారస్ రైల్వేస్టేషన్లో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. అనంతరం అక్కడ ఏర్పాటుచేసిన సభను ఉద్దేశిస్తూ మోదీ మాట్లాడారు. దీన్ని అభివృద్ధి పండుగగా ఆయన అభివర్ణించారు. 'పవిత్రమైన ఈ ప్రాంతంలో అద్భుతమైన దేవ్ దీపావళి జరిగింది. ఈ అభివృద్ధి పండుగ సందర్భంగా మీ అందరికీ అభినందనలు తెలియజేస్తున్నా. అనేక దేశాల అభివృద్ధిలో మౌలిక సదుపాయాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మెరుగైన కనెక్టివిటీతో నగరం అభివృద్ధి చెందుతుంది. గత 11 ఏళ్లలో ఉత్తరప్రదేశ్లో ఆర్థికవ్యవస్థ మంచిగా వృద్ధి చెందింది. యాత్రికులు రాకతో రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థకు రూ.వేల కోట్లు వచ్చాయి' అని మోదీ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా తాజాగా ప్రారంభించిన వాటితో కలిపి మొత్తం దేశంలో 160కి పైగా వందేభారత్ రైళ్లు నడుస్తున్నాయని తెలిపారు. ఈ వందే భారత్, నమో భారత్ అనేవి భారత రైల్వేకి కొత్త తరమని పేర్కొన్నారు.

పలు విమానాశ్రయాల్లో సాంకేతిక సమస్యలు.. రామ్మోహన్ నాయుడు సమీక్ష

దిల్లీ, నవంబర్ 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): దిల్లీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో తలెత్తిన సాంకేతిక సమస్యలపై పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు దృష్టి సారించారు. శుక్రవారం రాత్రి పొద్దుపోయే వరకూ ఆయన విమానాశ్రయంలోనే గడిపారు. నిన్న బెంగళూరు విమానాశ్రయంలో కార్యక్రమం పూర్తి చేసుకుని సాయంత్రం మంత్రి ఢిల్లీకి వచ్చారు.

నిన్న సాయంత్రం నుంచి అర్ధరాత్రి వరకు ఏటీసీలో అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. తాజాగా హైదరాబాద్ విమానాశ్రయంతో పాటు పలు చోట్ల సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తాయి. దీంతో ఇవాళ ఉదయం నుంచే అధికారులతో రామ్మోహన్నాయుడు సమీక్ష చేపట్టారు. సాంకేతిక సమస్యలు అధిగమించేందుకు అన్ని అంశాలపై ఎయిర్ పోర్టు అథారిటీ, డీజీసీఏ, విమానాశ్రయ అధికారులతో చర్చిస్తున్నారు. దిల్లీ సహా పలు చోట్ల సమస్యలు తలెత్తి విమానాలు ఆలస్యం అవుతుండటంతో రామ్మోహన్ నాయుడు మాల్దీవుల పర్యటన రద్దు చేసుకున్నారు.

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ప్రధాని మోదీ బర్త్ డే విషెస్

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. రేవంత్రెడ్డి ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు చేశారు. ఇక, ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ కూడా తెలంగాణ సీఎంకు పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

రేవంత్ రెడ్డి ప్రజాసేవలో కొనసాగాలి:చిరంజీవి
రేవంత్ రెడ్డికి ప్రముఖ నటుడు చిరంజీవి పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయనకు ఆయురారోగ్యాలు కలగాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రజాసేవలో కొనసాగాలని పేర్కొన్నారు.

రేవంత్కు పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు
రేవంత్ రెడ్డికి ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజలకు మరింత సేవ చేసే శక్తిని, సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ఆయనకు భగవంతుడు అందించాలని ఆకాంక్షించారు.

హైదరాబాద్-విజయవాడ జాతీయ రహదారి 8 లైన్లకు విస్తరణ:మంత్రి కోమటిరెడ్డి

హైదరాబాద్, నవంబర్ 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నూతన రోడ్లు వేస్తామని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్రెడ్డి అన్నారు. హ్యామ్ ప్రాజెక్టుకు రూ.11,399 కోట్లు కేటాయించామని.. త్వరలో టెండర్లు ఆహ్వానిస్తామన్నారు.

రూ.60,799 కోట్లతో రోడ్లు నిర్మించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు.. ఇది రాష్ట్ర చరిత్రలో రికార్డు అని పేర్కొన్నారు. రూ.10,400 కోట్లతో హైదరాబాద్-విజయవాడ జాతీయ రహదారిని 8 లైన్లకు విస్తరణ చేయనున్నట్లు చెప్పారు. రూ.36 వేల కోట్లతో ఆర్ఆర్ఆర్ నిర్మాణం చేపడతామని పేర్కొన్నారు. ఈమేరకు నిధులు మంజూరు చేసిన సీఎం రేవంత్రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కకు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

జగన్ పేటీఎం బ్యాచ్ మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు :పంచుమర్తి అనురాధ

అమరావతి, నవంబర్ 8, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ పెంచి పోషిస్తున్న పేటీఎం బ్యాచ్ తగిన మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదని శాసనమండలి చీఫ్ విప్ పంచుమర్తి అనురాధ హెచ్చరించారు. తల్లి, చెల్లిని కూడా వదలకుండా వ్యక్తిత్వ హననం చేయించారని దుయ్యబట్టారు.

కత్తీ మద్యంతో 30 వేల మంది ప్రాణాలు తీసి ఎందరో తల్లులకు గుండెకోత మిగిల్చారని ఆరోపించారు. తప్పుడు పోస్టులు పెట్టించి జైలుకు పంపుతూ వారి తల్లిదండ్రులకు ఆవేదన మిగుల్చుతున్నారని మండిపడ్డారు. తమ పిల్లలతో జగన్ చేయిస్తున్న వికృత క్రీడ పట్ల తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. భాస్కర్ రెడ్డి లాంటి వాళ్లను ఎందరిని ప్రయోగించినా వారంతా కటకటాల వెనక్కి వెళ్లక తప్పదన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

అతడి కోసం తూటాకైనా ఎదురెళ్తా: రష్మిక

తన కోసం యుద్ధం చేసే జీవిత భాగస్వామి కావాలని నటి రష్మిక తాజాగా ఓ చిట్చాట్లో తెలిపారు. వరుస సినిమాలు, విజయ్ దేవరకొండతో నిశ్చితార్థం వార్తలతో గతకొన్ని రోజులుగా నిత్యం రష్మిక ట్రెండింగ్లో ఉంటోన్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఒక యూట్యూబ్ ఛానల్ చిట్చాట్లో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆసక్తికర సమాధానం చెప్పారు. తన భాగస్వామి ఎలా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారో చెప్పాలని ఒక అభిమాని కోరగా రష్మిక నవ్వుతూ దానికి సమాధానమిచ్చారు. ప్రపంచం మొత్తం తనకు వ్యతిరేకంగా ఉన్నా కూడా తన కోసం నిలబడే జీవిత భాగస్వామి కోసం వెతుకుతున్నట్లు వివరించారు. "నిజాయితీగా చెప్పాలంటే నన్ను లోతుగా అర్థం చేసుకునే వ్యక్తి. ప్రతి విషయాన్ని నావైపు నుంచి ఆలోచిస్తూ అర్థం చేసుకోవాలి. అన్ని పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే వ్యక్తి.. ఎలాంటి దాన్నైనా అర్థం చేసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న వ్యక్తిని నేను కోరుకుంటున్నాను. మంచి వ్యక్తిత్వం ఉన్న మనిషి, నాకోసం యుద్ధం చేయగల వ్యక్తి కావాలి. అలాంటి భాగస్వామి కోసం నేను ఎంత దూరమైనా వెళ్తాను. యుద్ధంలో తూటాకైనా ఎదురెళ్తా" అని రష్మిక తెలిపారు. అక్టోబర్ 3న రష్మిక, విజయ్ నిశ్చితార్థం జరిగినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ధ్రువీకరించనప్పటికీ ఈ మధ్య పలు ఇంటర్వ్యూల్లో రష్మిక పరోక్షంగా స్పందించారు. 'నా ఎంగేజ్మెంట్ విషయంలో మీరు ఏం అనుకుంటున్నారో అదే నిజం. సమయం వచ్చినప్పుడు వెల్లడిస్తా' అని అన్నారు. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో వీరి పెళ్లి జరగనున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది.

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

హాంకాంగ్ ఇంటర్నేషనల్ సిక్సెస్.. కువైట్ చేతిలో భారత్ ఓటమి

హాంకాంగ్ ఇంటర్నేషనల్ సిక్సెస్లో భారత్కు షాక్. పూల్-సిలో కువైట్తో జరిగిన మ్యాచ్లో టీమ్ ఇండియా 27 పరుగుల తేడాతో ఓటమి పాలైంది. కువైట్ కెప్టెన్ యాసిన్ పటేల్ ఆల్రౌండ్ ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకున్నాడు. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన కువైట్.. నిర్ణీత 6 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 106 పరుగులు చేసింది. 107 పరుగుల లక్ష్యఛేదనలో భారత్.. 79/6కి పరిమితమైంది. అభిమన్యు మిథున్ (26, 9 బంతుల్లో 1 ఫోర్, 3 సిక్స్లు) టాప్ స్కోరర్. షాబాజ్ నదీమ్ (19బీ 8 బంతుల్లో 1 ఫోర్, 2 సిక్సు), ప్రియాంక్ పంచాల్ (17బీ 10 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) పరుగులు చేశారు. రాబిన్ ఉతప్ప డకౌట్ కాగా.. దినేశ్ కార్తిక్ (8), స్టువర్ట్ బిన్నీ (2) నిరాశపర్చారు. కువైట్ బౌలర్లలో యాసిన్ పటేల్ 3, బిలాల్ తాహిర్, అద్నాన్ ఇద్రీస్ చెరో వికెట్ పడగొట్టారు.కువైట్ బ్యాటర్లలో కెప్టెన్ యాసిన్ పటేల్ (58లిబీ 14 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 8 సిక్సు) మెరుపులు మెరిపించాడు. బిలాల్ తాహిర్ (25బీ 9 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్సు) రాణించాడు. అద్నాన్ ఇద్రీస్ (6), రవిజ సందరువాన్ (7), మహ్మద్ షఫీక్ (9) పరుగులు చేశారు. భారత బౌలర్లలో అభిమన్యు మిథున్ 2, స్టువర్ట్ బిన్ని, షాబాజ్ నదీమ్, దినేశ్ కార్తీక్ ఒక్కో వికెట్ పడగొట్టారు.

టోర్నీ నుంచి భారత్ ఔట్...

ఈ మ్యాచ్లో భారీ ఓటమి చవిచూసిన భారత్.. టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. పూల్-సిలోని మిగతా జట్లు కువైట్, పాకిస్థాన్ తదుపరి రౌండ్కు అర్హత సాధించాయి. పాక్తో జరిగిన మ్యాచ్లో టీమ్ ఇండియా గెలిచింది. మిగతా రెండు జట్లు కూడా ఒక్కో విజయంతో రెండేసి పాయింట్లు సాధించగా.. కువైట్ చేతిలో ఓటమితో భారత్ నెట్ రన్రెట్ భారీగా పడిపోయింది. దీంతో కువైట్, పాక్ ముందంజ వేశాయి.

ఫిట్‌నెస్

బరువు తగ్గాలన్న ఆలోచన ఉంటే సరిపోదు, కొన్ని ఫుడ్స్ తింటే ఎప్పటికీ వెయిట్ తగ్గరు, అవేంటంటే

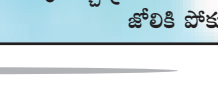
చాలా మంది ఇన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా బరువు ఎందుకు తగ్గడం లేదో తెలియక తలలు పట్టుకుంటున్నారు. అందుకే బరువు తగ్గాలనే ఆలోచన ఉంటే సరిపోదంటున్నారు నిపుణులు. బరువు తగ్గే క్రమంలో ఏం తినకూడదో కూడా తెలుసుండాలి అంటున్నారు.

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో, బరువు తగ్గడం కోసం నానా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు డైట్ పేరుతో తిండిలో రకరకాల మార్పులు చేస్తుంటే.. మరికొందరు బరువు తగ్గడం కోసం జిమ్లు చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయినా, ఈ ఫలితాలు వర్కౌట్ అవ్వడం లేదు. బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. చాలా మంది ఇన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా బరువు ఎందుకు తగ్గడం లేదో తెలియక తలలు పట్టుకుంటున్నారు. అందుకే బరువు తగ్గాలనే ఆలోచన ఉంటే సరిపోదంటున్నారు నిపుణులు. బరువు తగ్గే క్రమంలో ఏం తినకూడదో కూడా తెలుసుండాలి అంటున్నారు. బరువు తగ్గే విధానంలో కొన్ని ఫుడ్స్ అస్సలు తినకూడదు. ఆ ఫుడ్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, బంగాళదుంప చిప్స్

ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, బంగాళదుంప చిప్స్ను చాలా మంది స్నాక్స్గా తింటున్నారు. అయితే, ఇదే పెద్ద పొరపాటు. ఈ వేయించిన ఆహారాలు సాధారణంగా కేలరీలు, కొవ్వులతో నిండి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల బరువు పెరగడమే కాదు.. ఊబకాయానికి గురయ్యే అవకాశం ఉందని వివిధ పరిశోధనలు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన బంగాళదుంప చిప్స్లో క్యాన్సర్తో ముడిపడి ఉన్న అక్రిలమైడ్స్ అనే పదార్థం ఉండవచ్చు. అందుకే వీటిని మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోకండి.

షుగరీ డ్రింక్స్



షుగరీ డ్రింక్స్ బరువు మీదే కాదు మొత్తం ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వీటిలో కేలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని తాగడం వల్ల కడుపు నిండదు. ఆకలి మీద నియంత్రణ ఉండదు. దీంతో.. ఇంకా ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటాం. ఇది ఊబకాయానికి, అధిక బరువుకు కారణమవుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు సోడా, షుగరీ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

వైట్ బ్రెడ్

వైట్ బ్రెడ్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు పెరగడానికి, ఊబకాయానికి కారణవవుతుంది. వైట్ బ్రెడ్ను మీ ఆహారం నుంచి పూర్తిగా తొలగించండి. వైట్ బ్రెడ్లో పీచు పదార్థం ఉండదు. దీంతో.. ఇది జీర్ణక్రియకు మంచిది కాదు. ఇది ఎక్కువ తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాకుండా వైట్ బ్రెడ్ తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీనిని ఎక్కువ తింటే బరువు పెరిగే ప్రమాదముంది. శుద్ధి చేసిన వైట్ బ్రెడ్లో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది తినడం వల్ల శరీరంలో మంట, వాపు వచ్చే ప్రమాదముంది. అందుకే వైట్ బ్రెడ్ జోలికి పోకూడదు.

ఐస్‌క్రీమ్

మార్కెట్లో లభించే ఐస్క్రీమ్లు కేలరీలు, చక్కెరతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి మీకు సాయపడవు. అందుకే ఐస్క్రీములు ఎక్కువ తినకూడదు. వీటిని ఎక్కువ తినడం వల్ల బరువు పెరగడంతో పాటు ఊబకాయం కూడా పెరగవచ్చు. ఒకవేళ మీకు ఐస్ క్రీమ్ మీకు తినాలనిపిస్తే తక్కువ చక్కెరతో తయారు చేసుకుని మితంగా తినండి.

పిజ్జా

ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ మంది తింటున్న ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ జాబితాలో పిజ్జా టాప్ ప్లేసులో ఉంటుంది. ఇది తినడానికి రుచిగా మాత్రమే కాదు.. సులభంగా లభిస్తుంది. దీంతో, ఎక్కువ మంది పిజ్జాను తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే, పిజ్జాలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో శుద్ధి చేసిన పిండి, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలను ఉపయోగిస్తారు. పిజ్జా తినాలనిపిస్తే ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని తినండి.

ప్యాకేజ్డ్ పండ్ల రసాలు

సూపర్ మార్కెట్లలో పండ్ల రసాలు ఎక్కువగా లభిస్తున్నాయి. వీటిలో అధిక మొత్తంలో చక్కెర, సోడియం ఉంటున్నాయి. అంతేకాకుండా ఈ పండ్ల రసాల్లో ఫైబర్ ఉండదు. దీని అర్థం తాజా పండ్లు తినడం, వాటి రసాలు తాగడం ఒకే విషయం కాదని అర్థం. వీటిని తాగడం వల్ల బరువు పెరిగే ప్రమాదముంది.

బేకింగ్ ఫుడ్స్

పేస్ట్రీలు, బిస్కెట్లు, కేకుల్లో అదనపు చక్కెర ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల నోటికి రుచి అనిపిస్తుంది. కానీ, శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలేమీ వీటిలో ఉండవు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు వీటికి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఒకవేళ తినాలనిపిస్తే ఎప్పుడో ఒక్కసారి ఓ చిన్న ముక్క మాత్రమే తినండి. వీటికి బదులు తాజా పండ్లతో మీ తీపి కోరికల్ని నియంత్రించుకోండి.

ఇవి కూడా ముఖ్యం

- మద్యపానానికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా బీరు తాగేవారు బరువు తగ్గడం ఈజీ కాదు. ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్ల కంటే ఎక్కువ కేలరీలు బీరులో ఉంటాయి. దీనిని తాగడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతారు. మద్యం అతిగా తాగితే ఊబకాయానికి కారణవవుతుంది.
- ప్లెయిన్ బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల మీ జీవక్రియ పెరుగుతుందియ కొవ్వును బర్న్ చేయడానికి సాయపడుంది. అదే కాఫీలో క్రీమ్, చక్కెరను కూడా జోడిస్తే, అది కేలరీలను పెంచుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గడం ఈజీ కాదు.
- క్యాండీ బార్ వంటి వాటిని కూడా తినకూడదు. క్యాండీలలో నూనె, శుద్ధి చేసిన పిండితో పాటు చక్కెర కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. దీంతో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాలు లోపిస్తాయి. దీంతో బరువు తగ్గడం కష్టం.

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.