



# ప్రజా బహుజన పబ్లికేషన్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

# సార్

ఎడిషన్  
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 47 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు : 3 + <https://www.prajarepublic.com> + వెల - 1/-

శనివారం 21 సెప్టెంబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888

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

## రాహుల్ గాంధీపై కర్ణాటకలో ఎఫ్ఎఆర్ నమోదు..!

అమెరికా పర్యటనలో రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలకు గాను కర్ణాటక

భాజపా నేతలు ఆయనపై పోలీసు స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు.



బెంగళూరు, (06 సెప్టెంబర్ 2024): లోక్సభ ఓడీపీలకు రిజర్వేషన్లు తొలగించే కుట్రలో రాహుల్ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ ఇటీవల అమెరికా పర్యటనలో ఒక వర్గానికి వ్యతిరేకంగా చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారం రేపిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో కర్ణాటకలోని భాజపా నేతలు రాహుల్ గాంధీపై పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. బెంగళూరులోని హై గ్రౌండ్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఎఫ్ఎఆర్ నమోదైంది. 6 కొన్ని వర్గాలను కించపరిచేలా చేసిన వ్యాఖ్యలతో పాటు రిజర్వేషన్లు తొలగిస్తామంటూ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేసినందుకు రాహుల్ గాంధీపై ఎఫ్ఎఆర్ నమోదైంది. ప్రతిపక్ష నాయకుడు విభజన వ్యాఖ్యలు పలుపుతూ ఆందోళన కలిగించామంటూ భాజపా బడీ సెల్ చీఫ్ అమిత్ షా మాట్లాడుతూ ఆయనపై ఫిర్యాదు చేశారు. భాజపా అధికారంలో ఉండగా ఎస్సీ, ఎస్టీ, తప్పుపట్టింది.

## డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కిలా రోశయ్య భేటీ

ఇటీవల వైకాపాకి రాజీనామా చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే కిలా రోశయ్య జనసేన పార్టీలో చేరనున్నారు.



అమరావతి, (06 సెప్టెంబర్ 2024): ఆయనతోపాటు వియ్యంకుడు రవిశంకర్ కూడా జనసేన ఇటీవల వైకాపాకి రాజీనామా చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే గూటికి చేరనున్నారు. 2019 ఎన్నికల్లో పొన్నూరు కిలా రోశయ్య జనసేన పార్టీలో చేరనున్నారు. ఈ మేరకు నియోజకవర్గం నుంచి గెలుపొందిన రోశయ్య.. 2024 మంగళగిరిలోని పార్టీ కార్యాలయంలో అధినేత పవన్ సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గుంటూరు లోక్సభ స్థానానికి పోటీ చేసి పరాజయం పాలయ్యారు. జనసేన పార్టీలో చేరనున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

## బడీ కేసులో 20 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు కల్పిస్తాం: మంత్రి లోకేశ్

ఏపీ రాష్ట్రబహుత్పత్తి భారత పరిశ్రమల సమాఖ్యతో కలిసి పనిచేస్తున్నామని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు.



విజయవాడ, (06 సెప్టెంబర్ 2024): ఏపీ విజయవాడలో సీఐఐ సమావేశంలో లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రబహుత్పత్తి భారత పరిశ్రమల సమాఖ్యతో కలిసి పనిచేస్తున్నామని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. రాష్ట్రంలో పుడీ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లకు అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ విజినెస్ పై ఇప్పుడు ఏపీ దృష్టి పెట్టామని చెప్పారు. వేగంగా అనుమతులు, యూనిట్ల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం సహకరిస్తుందని వెల్లడించారు.

## తప్పు చేసిన ఏ ఒక్కరినీ వదిలిపెట్టం

:చంద్రబాబు

తిరుమల పవిత్రతకు పూర్వవైభవం తీసుకొస్తామని సీఎం చంద్రబాబు

తెలిపారు. తప్పు చేసిన ఏ ఒక్కరినీ వదిలిపెట్టమని హెచ్చరించారు.



అమరావతి, (06 సెప్టెంబర్ 2024): చేస్తారా? ప్రజలు గుణపాఠం చెప్పినా బుద్ధి తిరుమల పవిత్రతకు పూర్వవైభవం తీసుకొస్తామని సీఎం మార్చుకోరా..? స్వామి వారి అన్న ప్రసాదం స్వార్థితోనే చంద్రబాబు తెలిపారు. తప్పు చేసిన ఏ ఒక్కరినీ అన్న క్యాంపేషన్లు పెట్టాం. తిరుమల శ్రీవారి విషయంలో వదిలిపెట్టమని హెచ్చరించారు. తప్పు చేసిన వారు చరిత్ర నేను ఒకటికి పదిసార్లు అలోచిస్తా. స్వామివారి హీనులుగా మిగిలిపోయేలా కఠినంగా శిక్షిస్తామని విషయంలో అపచారం తలపెట్టే మాటలు పొరపాటున తెలిపారు. మీడియాతో చిట్టాల్లో చంద్రబాబు ఈ కూడా చేయం. వాస్తవాలతో భక్తుల మనోభావాలు వ్యాఖ్యలు చేశారు. “తిరుమలకు 200 ఏళ్ల పైబడిన చరిత్ర దెబ్బతిన్నాయనే బాధ నాకూ ఉంది. అలాగని గత ఉంది. ఇంట్లో స్వామి వారి లద్దా ఉంటే ఇళ్లంతా పాలకులు చేసిన దుర్మార్గాలు చూస్తూ ఊరుకోవాలా?” ఘుఘుఘులాడే వాసన వచ్చేది. అంతటి పవిత్రత, విశిష్టత అని చంద్రబాబు ప్రశ్నించారు. ఉన్న లద్దాను కత్తి చేయడమే కాక జగన్ ఎరురురాడి

## శ్రీవారి లద్దా కత్తిపై తితిలే అత్యవసర సమావేశం

శ్రీవారి లద్దా కత్తిపై తితిలే అత్యవసర సమావేశం ఏర్పాటు చేసింది. తిరుపతి పరిపాలన భవనంలో ఆగమ సలహాదారులు, ఉన్నతాధికారులు భేటీ అయ్యారు.



తిరుమల, (06 సెప్టెంబర్ 2024): శ్రీవారి చర్చిస్తున్నారు. ప్రధాన అర్చకుడు, ఆగమ పండితులతో లద్దా కత్తిపై తితిలే అత్యవసర సమావేశం ఏర్పాటు తితిలే ఈవే శ్యామలరావు చర్చిస్తున్నారు. సమావేశంలో చేసింది. తిరుపతి పరిపాలన భవనంలో ఆగమ అదనపు ఈవే వెంకయ్య చౌదరి, ఇతర అధికారులు సలహాదారులు, ఉన్నతాధికారులు భేటీ అయ్యారు. లద్దా పాల్గొన్నారు. అపవిత్రత నేపథ్యంలో సంప్రక్షణపై సమావేశంలో

## ఆ మూడు కుటుంబాలే జమ్మూకశ్మీర్లో హింసను

ప్రేరేపించాయి :అమిత్ షా

జమ్మూ కశ్మీర్లోని ఓ ఎన్నికల బహిరంగ సభలో కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా మాట్లాడుతూ ప్రతిపక్ష పార్టీలపై నిర్ణయలు చెరిగారు.



శ్రీనగర్, (06 సెప్టెంబర్ 2024): నిర్మాణాన్ని పేర్కొన్నారు. ప్రజల భద్రత కోసం జమ్మూకశ్మీర్ లోని మెంధార్లో నిర్వహించిన ఎన్నికల బహిరంగ సభలో కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా ప్రజలనుద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతిపక్ష పార్టీలపై ఆయన తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. జమ్మూలో మూడు కుటుంబాల (గాంధీ, ముష్కే, ఓమర్ అబ్దుల్లా నేషనల్ కాన్ఫెడరేషన్, వీడిపీ) వారసత్వ రాజకీయాలకు ముగింపు పలకాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ ఎన్నికలు గాంధీ, ముష్కే, ఓమర్ అబ్దుల్లా అనే మూడు కుటుంబాల పాలనను అంతం చేయబోతున్నాయని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. ఈ మూడు కుటుంబాలే ఎన్నోవేళ్లుగా జమ్మూలో ప్రజాస్వామ్యాన్ని అడ్డుకుంటున్నాయని ఆరోపించారు. నరేంద్ర మోడీ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాకపోతే, జమ్మూకశ్మీర్లో ఎప్పటికీ పంచాయతీ లేదా ఖాకీ స్థాయి ఎన్నికలు జరిగేవి కావని బుల్లెట్లను ఎదుర్కొన్నారు. 1947 నుంచి పాకిస్తాన్లో జరుగుతున్న ప్రతి యుద్ధంలో సైనికులు జమ్మూ సైనికల త్యాగాలను కీర్తించారు. కేంద్రప్రభుత్వం ఇప్పుడు కశ్మీర్ యువత చేతుల నుంచి తుపాకులు, రాళ్లను తీసేసి, పెన్నులు, ల్యాప్టాప్లు పట్టుకునేలా చేస్తోందని ఆరోపించారు. త్వరలో ఉగ్రవాదాన్ని సమూలంగా పిలుపునిచ్చారు.

## పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ఎకో సిస్టం

పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు శాస్త్రాంతంగా ఒక ఎకో సిస్టం ఉండాలని, అప్పుడే పెట్టుబడులు సుస్థిరంగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. హైదరాబాద్ లోని జిఎంపీ వ్యూ, బడీ కారిడార్ గతంలో ఏర్పాటు అయ్యాయని, వాటికి రాజకీయాలు, ప్రభుత్వాలతో సంబంధం ఉండదని తెలిపారు. ఏపీలో ఏర్పాటైన కియా లాంటి పరిశ్రమలు కూడా అలాంటివేనన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో సంప్రదాయేతర విద్యుత్ పీపీఏలు ప్రభుత్వ హయాంలో సంప్రదాయేతర విద్యుత్ పీపీఏలు ఏర్పాటు చేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలని భారత్ బయోటెక్ లాంటి పరిశ్రమలు కూడా అలాంటివేనన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో సంప్రదాయేతర విద్యుత్ పీపీఏలు ఏర్పాటు చేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలని భారత్ బయోటెక్ లాంటి పరిశ్రమలు కూడా అలాంటివేనన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో సంప్రదాయేతర విద్యుత్ పీపీఏలు ఏర్పాటు చేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలని భారత్ బయోటెక్ లాంటి పరిశ్రమలు కూడా అలాంటివేనన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో సంప్రదాయేతర విద్యుత్ పీపీఏలు ఏర్పాటు చేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలని భారత్ బయోటెక్ లాంటి పరిశ్రమలు కూడా అలాంటివేనన్నారు.

## రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అక్రమాలను బయటపెడతాం: కేటీఆర్

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసిన అక్రమాలన్నింటినీ బయట పెడతామని భారాస

కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు.

హైదరాబాద్, (06 సెప్టెంబర్ 2024): కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల భాగస్వామ్యంతో పురపాలకల్లో ప్రజల అభివృద్ధిని తీర్చేందుకు రూపొందించిన అమ్మత్ పథకంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు అవినీతి చేశారని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ఆరోపించారు. సీఎం తన అధికారాన్ని ఉపయోగించి బావమరిదికి పనులు అప్పగించారని ఆరోపించారు. హైదరాబాద్లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. “సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బావమరిది కంపెనీకి రూ.1,137 కోట్ల పనులు అప్పగించారు. రూ.2 కోట్ల లాభం ఉన్న కంపెనీ రూ.1000 కోట్ల విలువైన పనులు చేస్తుందా? అమ్మత్ పథకంలో జరిగిన టెండర్ల వివరాలను ప్రభుత్వం బయటపెట్టడం లేదు. టెండర్లపై కేంద్రం విచారణ జరిపించాలి. ఇప్పటి వరకు జరిగిన అమ్మత్ పథకం టెండర్లను రద్దు చేయాలి. ఈ టెండర్ల అవినీతిపై కేంద్రానికి లేఖ రాశాం. ప్రభుత్వం చేసిన అక్రమాలన్నీ

## ఈనెల 28న హైదరాబాద్కు రానున్న

రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము



హైదరాబాద్, (06 సెప్టెంబర్ 2024): భారత హాకిపేట్ ఎయిర్పోర్టుకు చేరుకుంటారు. అక్కడి నుంచి రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఈనెల 28న హైదరాబాద్కు బయలుదేరి 12:20కి నల్గొండ యూనివర్సిటీలో జరిగే రాసన్నారు. ఈ మేరకు పర్యటన ఖారైసట్లు రాష్ట్రపతి యూనివర్సిటీ 21వ కాన్వోకేషన్ ముఖ్య అతిథిగా హోజ-కార్యాలయం ప్రకటన విడుదల చేసింది. రాష్ట్రపతి ముర్ము రు కాసన్నారు. ఢిల్లీ నుంచి ప్రత్యేక విమానంలో 11.50 గంటలకు



# గత ప్రభుత్వ నిర్ణయాలతో రాష్ట్రంలో పాటు దేశానికి చెడ్డపేరు: మంత్రి నారా లోకేశ్

20లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు.



అమరావతి, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 21: 20లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. గత ఐదేళ్లుగా పరిశ్రమల రంగం ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొందని, తమ ప్రభుత్వం పరిశ్రమలకు అన్ని రకాలుగా సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉందన్నారు. ప్రభుత్వం, పారిశ్రామికవేత్తలకు మధ్య సంప్రదింపులకు ఫోరం ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించామని, వారం రోజుల్లోగా దీనికి సంబంధించి ఉత్తర్వులు విడుదల చేస్తామన్నారు. ప్రభుత్వాల మారినా పాలన అలాగే ఉండాలని, పీవీఎలు రద్దు చేయటం వల్ల రాష్ట్రంలో పాటు దేశం కూడా చర్చకు ఎందుకు రావలసిందో వాళ్లే చెప్పాలి" అని నిర్ణయాల కారణంగా దేశానికి చెడ్డపేరు వచ్చిందన్నారు.

## లడ్డూ వివాదం.. 3 రోజుల పాటు శ్రీవారి

### అలయంలో మహాశాంతియాగం

శ్రీవారి లడ్డూ కల్తీ దుమారం కొనసాగుతోన్న వేళ లక్ష్యవనరంగా సమావేశమైన తిదిదే కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.



తిరుమల, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 21: శ్రీవారి లడ్డూ కల్తీ దుమారం కొనసాగుతోన్న వేళ తిరుమల పవిత్రతను కాపాడే అంశంపై అత్యవసరంగా సమావేశమైన తిదిదే కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తిరుపతిలోని తిదిదే పరిపాలన భవనంలో ఆగమ సలహాదారులు, నృత్యాధికారులతో ఈవో శ్యామలరావు భేటీ అయ్యారు. లడ్డూ అపవిత్రమైన దృష్టికి ఆగమశాస్త్రపరంగా

## ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 'యథా రాజా తథా షోలీసులు'

### అస్సెట్లు కుంభి : పోలీస్ రావు

కొందరు పోలీసులు అధికారులకు సంబంధించి అవినీతి ఆరోపణలపై వచ్చిన కథనాలపై మాజీ మంత్రి పోలీస్ రావు ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు.



హైదరాబాద్, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 21: వ్యాఖ్యానించారు. భారాన అధినేత కేసీఆర్ ఆలోచనలతో తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ డ్రాఫ్టు కొందరి తీరు కారణంగా అవినీతి మకిలి పడితే.. సీనియర్ పోలీస్ అధికారులు గత పదేళ్లలో తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ విభాగాన్ని దేశంలోనే తెలంగాణ సీనియర్ ఐపీఎస్ పోలీస్ అధికారుల పాత్ర రావు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కొందరు పోలీసులు అధికారులకు సంబంధించి అవినీతి ఆరోపణలపై వచ్చిన కథనాలపై ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. యువ అఖిల భారత సర్వీస్ అధికారులకు ప్రభుత్వాల ఆదర్శంగా ఉండే, వాళ్లకి పని పట్ల నిబద్ధత, ప్రజా సేవ పట్ల అంకితభావాన్ని నేర్పించాలన్నారు. కానీ 'యథా రాజా తథా షోలీసులు' అన్నట్లు రాష్ట్రంలో పరిస్థితి తయారైందని

# సింహాచలం ఆలయంలో నెయ్యి రుచి చూసి పెదవి విరిచిన గంటా శ్రీనివాసరావు

సింహాచలం ఆలయంలో ముడిసరుకుల నాణ్యతను ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పరిశీలించారు.



విశాఖ, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 21: సింహాచలం ఆలయంలో ముడిసరుకుల నాణ్యతను ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పరిశీలించారు. నెయ్యి రుచి చూసి ఆయన పెదవి విరిచారు. ప్రసాదం లడ్డూలోనూ నెయ్యి వాసన లేకపోవడంపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. సింహాచలం ఆలయాన్ని దర్శించుకున్న అనంతరం గంటా మాట్లాడారు. "నెయ్యి కిలో రూ.341కే సరఫరా చేస్తున్నారంటే నాణ్యత పరిశీలించాలి..? నేను చాలా అదా చేస్తున్నాను అన్న పేరు తెచ్చుకోవాలని జగన్మోహన్ రెడ్డి రివర్స్ టెండరింగ్ వల్ల వచ్చిన అనర్థాలు ఇవి" అని గంటా మండిపడ్డారు. "భక్తుల మనోభావాలతో ఆడుకున్న జగన్మోహన్ రెడ్డికి ఏం శిక్ష విధించాలి జనం, భక్తులు

## గండ్ల పూడికతీత పనులు నాణ్యంగా చేపట్టాలి : మంత్రి నిమ్మల

ఏపీలో అకాల వర్షాలు, వరదల కారణంగా దెబ్బతిన్న కాలువలు, డ్రైనేజీలు, చెరువులకు పడిన గండ్లను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు.



అమరావతి, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 21: ఏపీలో అకాల వర్షాలు, వరదల కారణంగా దెబ్బతిన్న కాలువలు, డ్రైనేజీలు, చెరువులకు పడిన గండ్లను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. ఇరిగేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయి ప్రసాద్, ఈఎన్సీ వెంకటేశ్వరరావులతో కలిసి తూర్పు గోదావరి, కాకినాడ, కోనసీమ, ఏలూరు, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా, కృష్ణా, ఎన్టీఆర్, గుంటూరు, బాపట్ల జిల్లాల కలెక్టర్లు రాష్ట్రంలోని జలవనరుల శాఖ సీఈ, ఎస్ఈ, ఈఈలతో కలిసి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. వరద నష్టం, గండ్లు పూడిక పనులపై జిల్లా కలెక్టర్లు, ఇరిగేషన్ చీఫ్ ఇంజనీర్లు, ఎస్ఈ, ఈఈలతో అత్యవసర సమావేశంలో చర్చించారు. గట్టకు ఎక్కడెక్కడ గండ్లు పడ్డాయో గుర్తించి వాటిని వెంటనే పూర్తి చేయాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. క్షేత్రసా-

## శ్రీవారి లడ్డూ కల్తీపై పీఠాధిపతుల ఆగ్రహం

తిరుమల శ్రీవారి లడ్డూ కల్తీపై పీఠాధిపతులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అపవిత్ర పదార్థాలు వాడారని తెలిసి ఎంతో వేదన చెందినట్లు చెప్పారు.



పెద్దపులిపాక, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 21: తిరుమల శ్రీవారి లడ్డూ కల్తీపై పీఠాధిపతులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అపవిత్ర పదార్థాలు వాడారని తెలిసి ఎంతో వేదన చెందినట్లు చెప్పారు. కృష్ణా జిల్లా పెద్దపులిపాకలో హిందూ దేవాలయాల పరిరక్షణ ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో పలువురు పీఠాధిపతులు, స్వామిజీలు మాట్లాడారు. "ప్రసాదంలో ఏం చర్చలు చేపట్టాలని మాజీ మంత్రి సూచించారు. వైకాపా ప్రభుత్వం తీసుకున్న లోకేశ్ అన్నారు. నిర్ణయించాలి. వైకాపా నేతలు తిరిగి ఇప్పటి ప్రభుత్వం మీద ఎదురు దాడి చేస్తున్నారు. విజిలెన్స్, ఫుడ్ క్వాలిటీ విభాగాల సుంచి కూడా అధికారులు వచ్చి వీటిని తనిఖీ చేస్తున్నారు. ఏ స్థాయి వ్యక్తులు ఇందులో ఇన్వోల్వ్ అయి లేకపోవడంపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఉన్నారన్నది ఇప్పుడు ప్రశ్న. దేవాలయాలకు పూర్వ వైభవం తెచ్చేటట్లుగా, ప్రసాదాలు నాణ్యంగా ఉండేటట్లుగా ఈ ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోంది. వ్యవస్థలను చక్కదిద్దడానికి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోంది" అని గంటా అన్నారు. అన్న ప్రసాదం స్వీకరించిన భక్తులతోనూ గంటా శ్రీనివాసరావు సంభాషించి నాణ్యతపై వారి అభిప్రాయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

# గత ప్రభుత్వ పాపాలు నేటికీ ప్రజలను పట్టి పీడిస్తున్నాయి : మంత్రి గాట్టిపాటి

గత ప్రభుత్వం చేసిన పాపాలు నేటికీ ప్రజలను పట్టి పీడిస్తున్నాయని విద్యుత్తాఖ మంత్రి గాట్టిపాటి రవికుమార్ ధ్వజమెత్తారు.



అమరావతి, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 21: పెట్టుబడులు రాకుండా చేశారని ఆరోపించారు. చివరికి గత ప్రభుత్వం చేసిన పాపాలు నేటికీ ప్రజలను పట్టి పీడిస్తున్నాయని విద్యుత్తాఖ మంత్రి గాట్టిపాటి రవికుమార్ అంటూ కల్తీ చేయించారని మండిపడ్డారు. నిన్న మీడియా ధ్వజమెత్తారు. నీళ్లు, పాలు, నెయ్యి, మధ్యం ఇలా ఏదీ కల్తీకి కాదు అనర్థం అన్నట్లుగా వైకాపా పాలన సాగిందని విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వమంతా కల్తీయేనని చెప్పలేకపోయారని నిలదీశారు. తప్పులు ఆరోపించారు. దోచుకున్న అంశం డైవర్స్ చేయడానికే కప్పిపుచ్చుకునేందుకే ఎదురుదాడి చేస్తున్నారని ఆగ్రహం డైవర్స్ పాలిటిక్స్ అంటూ ప్రచారం మొదలు పెట్టారని వ్యక్తం చేశారు. చేసిన తప్పుల సుంచి మాటల రవికుమార్ దుయ్యబట్టారు. రివర్స్ టెండరింగ్ అంటూ ఎదురుదాడితో ఏ ఒక్కరూ తప్పించుకోలేరని పోలవరాన్ని దెబ్బతీశారని, పీవీఎలను రద్దు చేసి రాష్ట్రానికి హెచ్చరించారు.

## పొట్టి శ్రీరాములు పేరు తొలగించడం సమంజసం కాదు: తెలంగాణ ఆర్కైవెళ్ళ మహాసభ

హైదరాబాద్లోని తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి పొట్టి శ్రీరాములు పేరు తొలగించడం సమంజసం కాదని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్కైవెళ్ళ మహాసభ అధ్యక్షుడు అమరవారి లక్ష్మీనారాయణ అన్నారు.



హైదరాబాద్, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 21: ద్వమంలో చురుగ్గా పాల్గొని మహాత్మాగాంధీ నగరంలోని తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి ప్రముఖ కవి, ప్రశంసలందుకున్నారని, ఆ మహానీయుడి జ్ఞాపకార్థం పరిశోధకుడు, ఉద్యమకారుడు సురవరం ప్రతాపెడ్డి పేరు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి ఆయన పేరు పెట్టారని గుర్తు పెట్టాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్కైవెళ్ళ మహాసభ స్పందించింది. ఈ విషయంపై సీఎం రేవంత్రిడ్డి పునరాలోచన చేయాలని తెలంగాణ ఆయుర్విజ్ఞాన శాఖలోని క్రమంలో పొట్టి శ్రీరాములు పేరు ఆర్కైవెళ్ళ మహాసభ రాష్ట్ర ఆధ్యక్షుడు అమరవారి లక్ష్మీనారాయణ కోరారు. పొట్టి శ్రీరాములు ఏ తొలగించడం సమంజసం కాదన్నారు. ఏదైనా కొత్త ప్రా-జెక్షన్ సురవరం పేరు పెట్టే.. ఆయన్ని గౌరవించాలని ప్రాంతానికో, రాష్ట్రానికో చెందిన వ్యక్తి కాదని, దేశం కోరారు. గర్వించదగ్గ నాయకుడని అన్నారు. స్వాతంత్ర్య ఉ

## వృద్ధ దంపతుల దాతృత్వం.. గ్రామాభివృద్ధికి

### విరాళంగా రూ.కోటి చేసే స్థలం

చనిపోయిన తమ కుమారుడి ఆఖరి కోరిక తీర్చలేదని, అందుకు బదులుగా రూ.కోటి విలువ చేసే స్థలాన్ని గ్రామాభివృద్ధికి విరాళంగా ఇచ్చింది ఓ వృద్ధ జంట.



చొప్పందం, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 21: దానం చేయాలని తల్లిదండ్రులు కోరారు. అయితే ఆ చనిపోయిన తమ కుమారుడి ఆఖరి కోరిక తీర్చలేదని, అందుకు బదులుగా రూ.కోటి విలువ చేసే స్థలాన్ని గ్రామాభివృద్ధికి విరాళంగా ఇచ్చింది ఓ వృద్ధ జంట. సమానంగా వాటాలు వేశారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రభాకర్ దాతృత్వాన్ని చాటుకున్న వారిని అందరూ అభినందిస్తున్నారు. వివరాలిక్కో వెళితే.. కరీంనగర్ జిల్లా రామడుగు మండలం గోరారామయ్యపల్లికి చెందిన ఇచ్చేందుకు నిర్ణయించుకున్నారు. ఈ మేరకు ఆ స్థలానికి సునుకొండ లక్ష్మయ్య, రామయ్య అనే వృద్ధ దంపతులకు ముగ్గురు సంతానం. వారి మూడో కుమారుడైన అందజేశారు. ఈ స్థలాన్ని ప్రజావసరాలకు సునుకొండ ప్రభాకర్ 2004లో రోడ్డు ప్రమాదంలో మిగిలినచేందుకు వృద్ధ దంపతులతోపాటు తమ ఇద్దరు గాయపడి మృతి చెందారు. అంతకుముందు చికిత్స పొందుతున్న ప్రభాకర్ మరణానంతరం తన నీల్రావు



# స్వయం

## చరిత్రలో

### నేటి ప్రత్యేకత

- 1981: అంతర్జాతీయ శాంతి దినోత్సవం
- 1862: "దేశమంటే మట్టి కాదోయ్, దేశమంటే మనుషులోయ్" అన్న మహావచనాన్ని గురజాడ అప్పారావు జననం (మ. 1915).
- 1939: భారతీయ తత్వవేత్త, విద్యావేత్త, రాజకీయవేత్త అగ్నివేష్ జననం (మ. 2020).
- 1898: తెలుగు రంగస్థల, సినిమా నటుడు, సంగీత విశారదుడు అద్దంకి శ్రీరామమూర్తి జననం (మ. 1968).
- 1931: తెలుగు, తమిళ, కన్నడ సినిమా దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు జననం.
- 1944: సాహితీవేత్త, సినిమా నిర్మాత ఎమ్మీయల్. నరసింహారావు జననం (మ. 1986).
- 1980: భారతీయ చలన చిత్ర నటీమణి కరీనా కపూర్ జననం.
- 2011: విద్యా, సాహితీ, సామాజిక వేత్త తుమ్మల వేణుగోపాలరావు మరణం (జ. 1928).
- 2012: నిరంకుశ నిజాం వ్యతిరేక ఉద్యమం, తెలంగాణ ఉద్యమ నాయకులలో ప్రముఖుడైన కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ మరణం (జ. 1915).



శాంతి దినోత్సవం



గురజాడ అప్పారావు



అగ్నివేష్



శ్రీరామమూర్తి



సింగీతం శ్రీనివాసరావు



నరసింహారావు



కరీనా కపూర్



వేణుగోపాలరావు



లక్ష్మణ్ బాపూజీ

## ప్రజా సాక్షి

### సంత - గిల్ జోరు.. టీమ్ ఇండియా వీడ్ 432 రన్స్

బంగ్లాదేశ్ పై పూర్తి పట్టు సాధించి దేశాభివృద్ధికి దోహదపడ్డారు. ఇప్పటికే 432 పరుగుల ఆధిక్యం సాధించింది. ఐదు వందల దాటాక ఇన్నింగ్స్ ను డిక్షేర్ చేస్తుండేమో చూడాలి. చెపాక్ వేదికగా సాగుతున్న తొలి టెస్టులో బంగ్లాదేశ్ కు భారత్ ఖరీదైనట్లు నిర్దేశించేందుకు సిద్ధమైంది. ఓవర నైట్ 81/3 స్కోరుతో మూడో రోజు ఆటను ప్రారంభించిన టీమ్ ఇండియా లండ్ బ్రేక్ సమయానికి మూడు వికెట్ల నష్టానికి 205 పరుగులు చేసింది. డ్రీడ్లీ శుభన్ గిల్ (86బి), రిషబ్ పంత్ (82) ఉన్నారు. వీరిద్దరూ నాలుగో వికెట్టు శతక (138) భాగస్వామ్యం నిర్వహించారు. దీంతో భారత్ ఆధిక్యం 432 పరుగులకు చేరింది. భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 376 పరుగులు చేశారు.. బంగ్లాదేశ్ 149 పరుగులకే ఆటోబైంది.



### ఆరంభంలో నిదానం.. తర్వాత దూకుడే

మూడో రోజు ఆట ప్రారంభంలో పిచ్ పేషు అనుకూలంగా ఉండటంతో భారత బ్యాటర్లు రిషబ్ పంత్ - గిల్ ఆవిరూచి అడారు. సింగిల్స్ తో డ్రైక్స్ ను రోటేట్ చేస్తూ వచ్చారు. డ్రీడ్లీ కుదరుతున్నాక.. ఒక్కసారిగా జోరు పెంచారు. మరి ముఖ్యంగా మెహిద్ హసన్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని భారీ షాట్లు కొట్టారు. ఈ క్రమంలో ఇద్దరూ హాఫ్ సెంచరీలు పూర్తి చేసుకున్నారు. ఇక అక్కడి నుంచి వీరి ఆటతీరు మారిపోయింది. లండ్ బ్రేక్ కు ముందు చివరి 10 ఓవర్లలో దాదాపు ఆరు రన్లలో పరుగులు రాబట్టారు. దీంతో భారత్ స్కోరు రెండో ఇన్నింగ్స్ లోనూ 2000 దాటింది. ఈ సెషన్లో భారత్ 28 ఓవర్లలో 124 పరుగులు చేసింది. తొలి సెషన్ మరీకాసేపట్లో ముగుస్తుందనగా.. షకిబ్ బొ లింగ్లో రిషబ్ పంత్ ఇచ్చిన క్యాచ్చు బంగ్లా కెప్టెన్ షాంట్ పదిలేశాడు. దీంతో ఈ సెషన్ ను ఒక్క వికెట్ నష్టపోకుండా భారత్ ముగించింది. బ్యాటర్లు ఇద్దరూ సెంచరీలు సాధించి దేశాభివృద్ధికి దోహదపడ్డారు. లండ్ బ్రేక్ నుంచి వచ్చాక.. టీమ్ ఇండియా ఇన్నింగ్స్ ను డిక్షేర్ చేసే అవకాశం లేకపోలేదు.

## బాల కార్మికులు, బాల్య వివాహాలపై జిల్లా కలెక్టర్ అత్యవసర సమావేశం

- నడి సెంటర్లలో బిక్షం ఎత్తుకుంటున్న బాల్యం
- కథనానికి జిల్లా కలెక్టర్ స్పందన
- తనిఖీలతో బెంబేలెత్తుతున్న దుకాణం యజమానులు
- జిల్లా కలెక్టర్ నేడు అత్యవసర సమావేశం

నంద్యాల అర్బన్, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సంఘటనలకు పాల్పడితే ఆయా సంరక్షకులపై సెప్టెంబర్ 21: ప్రజా రిపబ్లిక్ పత్రిక నందు కేసు నమోదు చేస్తామని పోలీసులు వారిపై నడి సెంటర్లలో బాల్యం కథనం పై కఠినంగా వ్యవహరిస్తారని హెచ్చరించి స్పందించిన జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశాల చిన్నారలను సంరక్షక కేంద్రాలకు జిల్లా మేరకు బాల కార్మికుల నివారణ కార్యాలయం కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు తరలిస్తున్నామని అధికారులు శ్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. బాల కార్మికుల అధికారులు పోలీసులు కలిసి పట్టణంలో దుకాణాల యజమానులకు జరిమానాలు పలుచోట్ల తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ విధించారు. శనివారం సాయంత్రం బాల తనిఖీలలో చిన్నారలతో బిక్షమెత్తిస్తున్న ఆయా కార్మికుల నివారణ, బిక్షం ఎత్తుకుంటున్న సంరక్షకులను హెచ్చరిక ఇచ్చి వారి బాలలు, బాల్య వివాహాలపై తీసుకోవాల్సిన అప్రస్థులు ఫోన్ నెంబర్లు తీసుకొని చర్యలపై జిల్లా కలెక్టర్ అత్యవసర సమావేశం పంపించారు. మరొకసారి ఇలాంటి ఏర్పాటు చేసినట్లు సమాచారం.



బళ్ళాటానా చేస్తున్న విల్లలను విచారిస్తున్న స్పీ. శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారులు



గాంధీజీ వేళారణలో ఉన్న బాలుడుని శరీరం పై ఉన్న కెమికల్ శుభ్రం చేస్తున్న అధికారులు



బాల కార్మికులు పని చేస్తున్న దుకాణాలను తనిఖీ చేస్తున్న అధికారులు



## ఆ కొరో ఇల్లు వేలం.. జోలివుడే నవ్వుకుంబి: రజనీకాంత్ కిలక వ్యాఖ్యలు

అర్ధ నటుడు, తన మిత్రుడు అమితాబ్ బచ్చన్ గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు నటుడు రజనీకాంత్

రజనీకాంత్, అమితాబ్ బచ్చన్ కలిసి నటిస్తోన్న చిత్రం 'వేల్పుయాన్'. ఈ సినిమా ఆడియో విడుదల కార్యక్రమం చెన్నైలో జరిగింది. ఇందులో పాల్గొన్న రజనీకాంత్.. అగ్ర నటుడు, తన మిత్రుడు అమితాబ్ బచ్చన్ గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఒకానొక సమయంలో అమితాబ్ బచ్చన్ ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డారన్నారు. ఆర్థిక సమస్యలు వచి చూశారని తెలిపారు. గాంధీ కుటుంబంతో ఆయనకు సత్సంబంధాలు ఉన్నప్పటికీ ఆయన ఎవరి సాయం తీసుకోలేదని.. తనంతట తానే అన్నింటినీ ఎదుర్కొని మళ్లీ ధైర్యంగా నిలబడ్డారని పేర్కొన్నారు. "అమితాబ్ బచ్చన్ సిని రియాలిటీ ఎన్నో ఎదురుదెబ్బలు తిన్నారు. భారీ నష్టాలు చవిచూశారు. వాచ్చెనకూ జీతం చెల్లించలేని స్థితికి చేరారు. జూహూ ఇంటిని వేలానికి పెట్టారు. ఆ సమయంలో బాలీవుడ్ మొత్తం ఆయన్ను చూసి నవ్వింది. ఎన్ని సవాళ్ళు ఎదురైనా ఆయన ఎప్పుడూ కోసం తీవ్రంగా శ్రమించారు. కొన్ బనేగా కరోడ్లట్టి.. ఇలా వచ్చిన చేసుకున్నారు. తాను పాగొట్టుకున్న జూహూలోని ఇంటితోపాటు అదే కొనుగోలు చేశారు. 82 ఏళ్ల వయస్ - పనిచేస్తూనే ఉంటారాయన. ఈ విధంగా నింపారు. "అమితాబ్ బచ్చన్ను గతంలో ఒక ఇందిరా గాంధీ ఒక సమావేశం కోసం ప్రమాదం గురించి తెలిసిన వెంటనే ఆమె ఇందియా రాజీవ్ గాంధీ, అమితాబ్ కలిసి చదువుకున్నారు. గాంధీ అమితాబ్ బచ్చన్ తండ్రి హరివంశరాయ్ బచ్చన్ గొప్ప రచయిత. అయన ఎవరి సాయం తీసుకోలేదు. తనంతట తానే అన్నింటినీ ఎదుర్కొన్నారు" అని రజనీకాంత్ చెప్పారు.



కుంగిపోలేదు. మళ్లీ తిరిగి నిలబడటం మూడేళ్ల పాటు ప్రతి యాద్, అన్ని అవకాశాలు సద్వినియోగం వాటిని తిరిగి పొందారు. వీధిలో మరో మూడు గృహాలు లోలోనూ రోజూ 10 గంటలు ఆయన ఎంతోమందిలో స్ఫూర్తి ప్రమాదం జరిగింది. ఆ సమయంలో విదేశాలకు వెళ్లారు. అమితాబ్బు జరిగిన తిరిగి వచ్చేశారు. అప్పుడే అందరికీ తెలిసింది కుటుంబంతో బచ్చన్ను సత్సంబంధాలు ఉన్నాయని. తండ్రి పేరు ప్రఖ్యాతలతో అమితాబ్ కావాలంటే ఎవరి సాయం అయినా అడగవచ్చు. కానీ, నమస్కలు వచ్చినప్పుడు.. ఆయన ఎవరి సాయం తీసుకోలేదు. తనంతట తానే అన్నింటినీ ఎదుర్కొన్నారు" అని రజనీకాంత్ చెప్పారు.

## వెంకీ-అనిల్ మూవీ సెట్లలో సందడి చేసిన బాలయ్య



టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విశ్వవెంకటేశ్, సక్సెస్ ఫుల్ చిత్రాల దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి కాంబినేషన్లో ముచ్చటగా మూడో సినిమా మాటింగ్ జరుపుకుంటున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ సినిమాను 'వెంకీ-అనిల్ 3' అనే వర్సింగ్ టైటిల్తో తెరకెక్కిస్తారని మేకర్స్. ఇప్పటికే ఈ చిత్ర మాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్ర సెట్లో మరో స్టార్ హీరో నందమూరి బాలకృష్ణ సందడి చేశారు. గతంలో అనిల్ రావిపూడి డైరెక్షన్లో నందమూరి బాలకృష్ణ 'భగవంత్ కేసరి' వంటి భాక్తిభక్తర్ హిట్ చిత్రంలో నటించాడు. దీంతో ఇప్పుడు ఈ డైరెక్షర్ వెంకటేశ్తో తెరకెక్కిస్తున్న సినిమా సెట్లో ఆయన కాసేపు సందడి చేశాడు. సినిమా మాటింగ్ వివరాలు చిత్ర యూనిట్ ను అడిగి తెలుసుకున్నాడు. ఇక వెంకటేశ్తో పాటు అనిల్ రావిపూడితో బాలయ్య చేసిన సందడికి సంబంధించిన ఓ వీడియో మేకర్స్ నెట్టింట్ రిలీజ్ చేశారు. కాగా, ఈ సినిమాను పూర్తి యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిత్ర యూనిట్ రూపొందిస్తోంది. ఇందులో వెంకటేశ్ ఓ ఎక్స్ కామ్ కనిపిస్తాడు.

## ఇంటి చిట్కాలు

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటే సమస్యలొస్తాయి. ఈ సమస్యని తగ్గించేందుకు కొన్ని ఫుడ్స్ ని మన డైట్లో యాద్ చేయాలి. వీటి కారణంగా యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ బ్యాల్వెన్స్ అవుతాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి. యూరిక్ యాసిడ్ బాడీలో ఎక్కువగా ఉంటే సమస్య పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా బాడీ పెయిన్స్, మజిల్స్ పెయిన్స్, కిడ్నీ సమస్యలొస్తాయి. వీటిని తగ్గించుకోవాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారం, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్ ఫాలో అవ్వాలి. అదే విధంగా, కొన్ని ఫుడ్స్ ని యాద్ చేయాలి. ఆ ఫుడ్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి.

### చెర్రీస్..

చెర్రీస్ లో ఎక్కువగా యాంట్ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంట్ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. అవన్నీ కూడా బాడీలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ ని తగ్గిస్తాయి. అందుకే, చెర్రీలను ఎక్కువగా తినడం అలవాటు చేసుకోండి. వీటి వల్ల సమస్య తగ్గుతుంది.



## బాడీలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ తగ్గాలంటే తీసిన తినండి



### అరటిపండ్లు..

పూర్వీక తక్కువగా ఉన్న అరటిపండ్లు తీసుకోవడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ ని బ్రేక్ చేసే కాంపౌండ్స్ కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి, వీటిని మీరు హాఫ్ పీగా తినొచ్చు.



### విటమిన్ సి, సిట్రస్ ఫ్రూట్స్..

విటమిన్ సి ఎక్కువగా తీసుకుంటే యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. అదే విధంగా, గాల్ సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో పాటు సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ కూడా బాడీలోని యూరిక్ యాసిడ్ ని గ్రహించి బయటికి పంపించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. కాబట్టి, వీటిని కూడా మీ డైట్లో యాద్ చేసుకోండి. నిమ్మరసంలో, నిమ్మలో కొద్ది పాటి పూర్వీక ఉన్నప్పటికీ బాడీలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ ని నార్మల్ చేయడానికి హెల్ప్ చేస్తాయి.

### ఆపిల్స్..

ఆపిల్స్ లో ఎక్కువగా డైటల్ ఫైబర్, మాలిక్ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిని మన రోజువారీ డైట్లో యాద్ చేసుకుంటే బాడీలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ పెరగకుండా ఉంటాయి. అందుకే, వీటిని కచ్చితంగా మన డైట్లో యాద్ చేసుకోవాలి.



### గ్రీన్ టీ..

గ్రీన్ టీ.. చాలా హెల్త్ టీ.. ఈ టీలో ఎక్కువగా కాథెలిన్ ఉంటాయి. ఇవి పవర్ ఫుల్ యాంట్ ఆక్సిడెంట్స్, ఇవి.. యూరిక్ యాసిడ్ ప్రొడక్షన్ ని పెంచే పెంచే ఎంజైమ్స్ ని తగ్గిస్తాయి. అందుకే గ్రీన్ టీ తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

### నీరు..

నీటిని ఎక్కువగా తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నీటిని తాగడం వల్ల బాడీలోని యూరిక్ యాసిడ్ కంటెంట్ యూరిన్ ద్వారా వెళ్తుంది. కచ్చితంగా అలవాటు చేసుకోండి.

### ఇవి వద్దు..

అదే విధంగా, మీరు ఏయే ఫుడ్స్ తింటే మంచిదో తెలుసుకున్నారు. ఇప్పుడు అవాయిడ్ చేయాల్సిన ఫుడ్స్ గురించి తెలుసుకోండి. పూర్వీక ఎక్కువగా ఉండే డ్రింక్స్, ఫుడ్స్ ని అవాయిడ్ చేయాలి. ఆల్కహాల్, వంచదార, రెడ్ మీట్, ఆర్గాన్ మీట్స్ ని తగ్గించాలి. వీటితో పాటు ఫిష్, షెల్ ఫిష్, పౌల్ట్రీ వంటి వాటిని కూడా తగ్గించాలి.

