

పెట్రోల్ దాడి ఘటన.. విద్యార్థిని కుటుంబంతో మాట్లాడిన సీఎం చంద్రబాబు

వైఎస్ఆర్ జిల్లా బద్వేలులో పెట్రోల్ దాడికి గురై మృతి చెందిన ఇంటర్ విద్యార్థిని కుటుంబానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అండగా నిలిచింది. ఆమె కుటుంబానికి సీఎం చంద్రబాబు రూ.10 లక్షల ఆర్థిక సాయం ప్రకటించారు. బుధవారం బాధిత కుటుంబ సభ్యులతో ముఖ్యమంత్రి ఫోన్లో మాట్లాడి



పరామర్శించారు. అనంతరం బన్సార్ల కలెక్టర్ అదితి సింగ్, తెదేపా నేత శ్రీనివాసరెడ్డి చెక్కును అందజేశారు. పెట్రోల్ దాడికి గురై మృతి చెందిన విద్యార్థిని తల్లితో సీఎం చంద్రబాబు ఫోన్లో మాట్లాడారు. కుటుంబ సభ్యులకు అండగా ఉంటానని ధైర్యం చెప్పారు. నిందితుడిని అరెస్టు చేశారని.. కఠిన శిక్ష పడేలా చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

లారెన్స్ బిష్టోయ్ సోదరుడితో స్నాప్ చాట్ ద్వారా నిందితులు తరచూసంభాషణలు జరిపినట్లు గుర్తించామని పోలీసులు తెలిపారు.

ముంబయి, అక్టోబర్ 22 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఎస్పీ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి బాబా సిద్దిఖీ హత్య.. మహారాష్ట్రలో పాటు బాలివుడ్ నూ సంబంధం లేకుండా కాగా ఈ కేసులో మరో కీలక విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. సిద్దిఖీ హత్య చేయడానికి ముందు లారెన్స్ బిష్టోయ్ సోదరుడు అన్వోల్ బిష్టోయ్ ఘాటర్లు సంప్రదింపులు జరిపినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. స్నాప్ చాట్ ద్వారా నిందితులు తరచూ అన్వోల్ సంభాషణలు జరిపినట్లు గుర్తించామని తెలిపారు. స్నాప్ చాట్ 24 గంటల్లో చాట్ మాయమయ్యే అప్లై ఉపయోగించి సంప్రదింపులు జరుపుకునేవారని, దానిద్వారానే అన్వోల్ వారికి సిద్దిఖీ, అతడి కుమారుడి ఫోటోలు పంపాడని

లారెన్స్ బిష్టోయ్ సోదరుడితో సిద్దిఖీ హత్య కేసు నిందితుల చాట్



నిందితులు పేర్కొన్నట్లు వెల్లడించారు. ఇప్పటివరకు ఈ కేసులో 10 మంది నిందితులను అరెస్టు చేశామని, మరో నిందితుడు శివకుమార్ గౌతమ్ బరారీలో ఉన్నాడని తెలిపారు. స్నాప్ చాట్ 24 గంటల తర్వాత మెసేజ్ మాయమయ్యే అప్లై ఉండటం వల్ల వారి సంభాషణలను సేకరించలేకపోయినట్లు పేర్కొన్నారు. సిద్దిఖీ హత్య చేసేందుకు కాంట్రాక్ట్ తీసుకున్న ఘాటర్లు దాడికి ముందు అటవీ ప్రాంతంలో చెట్లను అక్కంగా చేసుకొని చూటింగ్ ప్రాక్టీస్ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. దీనిపై విచారణ కొనసాగుతోందని తెలిపారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఇప్పటివరకు మొత్తం తొమ్మిది మందిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. మరో ముగ్గురు కీలక నిందితులు బరారీలో ఉన్నట్లు పోలీసువర్గాలు వెల్లడించాయి.

'దానా' ఐఫెక్ట్.. సుమారు 200 రైలు సర్వీసులు రద్దు, దారి మళ్లింపు

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన 'దానా' తుపాను నేపథ్యంలో పలు రైలు సర్వీసులను అధికారులు రద్దు చేశారు.



విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 22 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కదులుతున్న తుపాను 'దానా' తుపాను గంటకు 18 బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన 'దానా' తుపాను నేపథ్యంలో పలు రైలు సర్వీసులను అధికారులు రద్దు చేశారు. మరొకసైద్దాటి దారి మళ్లించారు. రద్దు, దారి మళ్లించిన వాటిలో సుమారు 200 సర్వీసులు ఉన్నాయి. ఈ వివరాలను ప్రయాణికులకు తెలియజేసేందుకు విశాఖపట్నం, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం, రాయగడ రైల్వే స్టేషన్లలో హెల్ప్ లైన్లను ఏర్పాటు డి. 2 08912746330, 08912744619, 8712641255, 7780787054 ఏ కాల్ చేసి వివరాలు తెలుసుకోవచ్చని రైల్వే అధికారులు తెలిపారు. గంటకు 18 కి.మీ వేగంతో

వైకాపాకు వాసిరెడ్డి పద్మ రాజినామా

వైకాపాకు మరో షాక్ తగిలింది. ఆ పార్టీ మహిళా నేత, రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ మాజీ చైర్మన్ వాసిరెడ్డి పద్మ రాజినామా చేశారు. గత కొంతకాలంగా పార్టీ కార్యక్రమాలకు



అమెదూరంగా ఉంటున్నారు. ఈ క్రమంలో వైకాపాకార్యాలయానికి వాసిరెడ్డి పద్మ పంపారు.

మూసీ పరివాహక ప్రాంతంలో భాజపా నేతల పర్యటన

మేడ్చల్ మల్కాజగిరి జిల్లా రామాంతపూర్లోని బాలకృష్ణానగర్ లో మూసీ పరివాహక ప్రాంతాన్ని ప్రాంతాన్ని భాజపా ప్రతినిధి బృందం పరిశీలించింది. ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ నేతృత్వంలో ఎస్పీఎస్ఎస్ ప్రభాకర్, శిల్పారెడ్డి, స్థానిక కార్పొరేటర్ అక్కడి పరిస్థితులపై ఆరా తీశారు. ప్రజల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇట్లనే స్థానిక ప్రచారం జరుగుతోందని.. తమను ఆదుకోవాలని వెళ్లాలని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. బాధితులకు అండగా ఈటల రాజేందర్ను స్థానికులు కోరారు. దశాబ్దాలుగా ఇక్కడ ఉంటామని భాజపా నేతలు హామీ ఇచ్చారు.



ఉరుములు, మెరుపుల శబ్దానికి ఉపాధ్యాయుడి హఠాన్మరణం

ఉరుములు, మెరుపుల శబ్దానికి కుసుకుట్ల గ్రామానికి చెందిన సాకే సూర్యనారాయణ (35) అనే యువకుడు హఠాన్మరణం చెందాడు. **తాడిపత్రి, అక్టోబర్ 22 (రిపబ్లిక్ న్యూస్):** ఉరుములు, కిందపడిపోవడంతో భార్య మెరుపుల శబ్దానికి కుసుకుట్ల గ్రామానికి చెందిన సాకే గమనించి బంధువులకు సూర్యనారాయణ (35) అనే యువకుడు హఠాన్మరణం సమాచారం ఇచ్చినంతపురం చెందాడు. మంగళవారం మృతుడి బంధువులు తెలిపిన ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలివచ్చా వివరాల మేరకు.. సూర్యనారాయణ బళ్లపల్లిలో ఉంటూ ప్రైవేట్ పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్నారు. వైద్యులు తెలిపారు. మృతుడికి అదివారం కడపకు వెళ్ళి ఉపాధ్యాయ అర్హత పరీక్ష భార్య లక్ష్మిదేవి, ముగ్గురు ఆడపిల్లలు ఉన్నారు. భార్య ప్రసారానికోమవారం కుసుకుట్ల గ్రామానికి కుటుంబంతో సహా 2 తండ్రి 6 నెలల గర్భిణికావడంతో బంధువులు వచ్చారు. అదేరోజు రాత్రి గ్రామంలో ఉరుములు, కన్నీరుముట్టగా విలసిల్లుతూ.. తండ్రి మరణంతో మెరుపులతో వర్షం కురుస్తున్న సమయంలో మూత్ర ముగ్గురు బిడ్డలు అనాథలుగా మారారు. ప్రభుత్వం విసర్జనకు బయటకు వచ్చారు. వెంటనే ఇంట్లోకి వెళ్లి అడుకోవాలని బంధువులు కోరుతున్నారు.

పులివెందుల వద్ద లోయలో తడిసిన ఆర్టీసీ బస్సు.. 25 మందికి గాయాలు

వైఎస్ఆర్ జిల్లా పులివెందుల సమీపంలో రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది.

వేంపల్లి, అక్టోబర్ 22 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైఎస్ఆర్ జిల్లా పులివెందుల సమీపంలో రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఎదురుగా వస్తున్న వాహనాలను తప్పించుకోవడానికి పల్లె వెలుగు బస్సు 30 అడుగుల లోయలో పడింది. కదిరి నుంచి పులివెందులకు వస్తుండగా ఘటన చోటుచేసుకుంది. ప్రమాదంలో 25 మంది ప్రయాణికులకు గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను పులివెందుల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. వీరిలో ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. కదిరి నుంచి బయల్దేరిన ఆర్టీసీ బస్సు, పులివెందుల సమీపంలోని డంపింగ్ యార్డు వద్దకు రాగానే ఎదురుగా వస్తున్న వాహనాలను తప్పించే క్రమంలో డ్రైవర్ బ్రేకులు వేశారు. దీంతో బస్సు స్పిల్ అయి చెట్లను తాకుతూ పక్కనే ఉన్న లోయలో పడిపోయింది. క్షతగాత్రులను తెదేపా ఎమ్మెల్యే భూమిరెడ్డి రాంగోపాల్ రెడ్డి, మున్సిపల్ చైర్మన్ పరశ్రాద్ పరామర్శించారు. బాధితులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని డాక్టర్లకు సూచించారు.



గోషామహల్లో భారీగా కుంగిన నాలా రోడ్డు

హైదరాబాద్ లోని గోషామహల్లో నాలా రోడ్డు భారీగా కుంగింది. దారుస్సలామ్ నుంచి చాక్నావాడికి వెళ్లే రోడ్డు మార్గంలో పైవైద్ దుకాణాల ముందు శివరేజ్ పెద్ద నాలా కుంగింది.

గోషామహల్, అక్టోబర్ 22 చోటు చేసుకుంది. ఆ సమయంలో

(రిపబ్లిక్ న్యూస్): హైదరాబాద్లోని రాకపోకలు లేకపోవడంతో గోషామహల్లో నాలా రోడ్డు భారీగా ప్రమాదం తప్పింది. అతి కుంగింది. దారుస్సలామ్ నుంచి పురాతనమైన నాలా కావడంతో చాక్నావాడికి వెళ్లే రోడ్డు మార్గంలో కుంగినట్లుగా స్థానికులు పైవైద్ దుకాణాల ముందు శివరేజ్ చెబుతున్నారు. గతంలోనూ పెద్ద నాలా కుంగింది. బుధవారం ఇక్కడికి 200 కిలోమీటర్ల తెల్లవారుజామున సుమారు 2 దూరంలో ఇదే నాలా కుంగింది. గంటల సమయంలో ఈ ఘటన



స్వయం

చరిత్రలో

నేటి ప్రత్యేకత

- 1623 : హిందీ భాషలో రామాయణాన్ని రచించిన తులసీదాసు మరణించాడు (జ. 1532).
- 1924 : భారతీయ చిత్రకారుడు ఆర్.కె.లక్ష్మణ్ జననం (మ.2015). (చిత్రంలో)
- 1924 : తెలుగు నాటక రచయిత, నటుడు, నాటక సమాజ స్థాపకుడు కె.ఎల్. నరసింహారావు జననం (మ.2003).
- 1940 : బ్రిటిష్ దేశానికి చెందిన ఫుట్ బాల్ ఆటగాడు పీలే జననం.
- 1969 : అమెరికన్ నాడీ శస్త్రచికిత్సకుడు సంజయ్ గుప్తా జననం.
- 1977 : దూరదర్శన్ సప్తగిరి టీవి ఛానల్ ప్రారంభం.
- 2007 : తెలుగు కవి, రచయిత, కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత ఉత్పల
- సత్యనారాయణాచార్య మరణం (జ. 1927)



తులసీదాసు



ఆర్.కె.లక్ష్మణ్



కె.ఎల్. నరసింహారావు



పీలే



సంజయ్ గుప్తా



సత్యనారాయణాచార్య



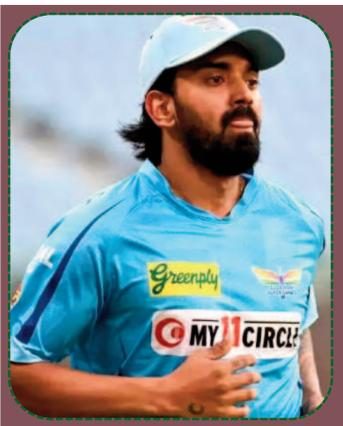
ఉత్పల



జహీర్ ఖాన్ రిపోర్ట్ రెడీ.. కేఎల్ రాహుల్ను వదిలేసేందుకు కారణమదేనా?

కెప్టెన్లు ఉన్న వ్యక్తిని ఏ ప్రాంతాల్లో త్వరగా వదులుకోవడం ఇష్టపడదు. అలా జరిగిందంటే ఆ ప్లేయర్ ఫామ్లో అయినా లేకుండా ఉండాలి లేదా వయసురీత్యా అతడిని పక్కన పెట్టాలి.

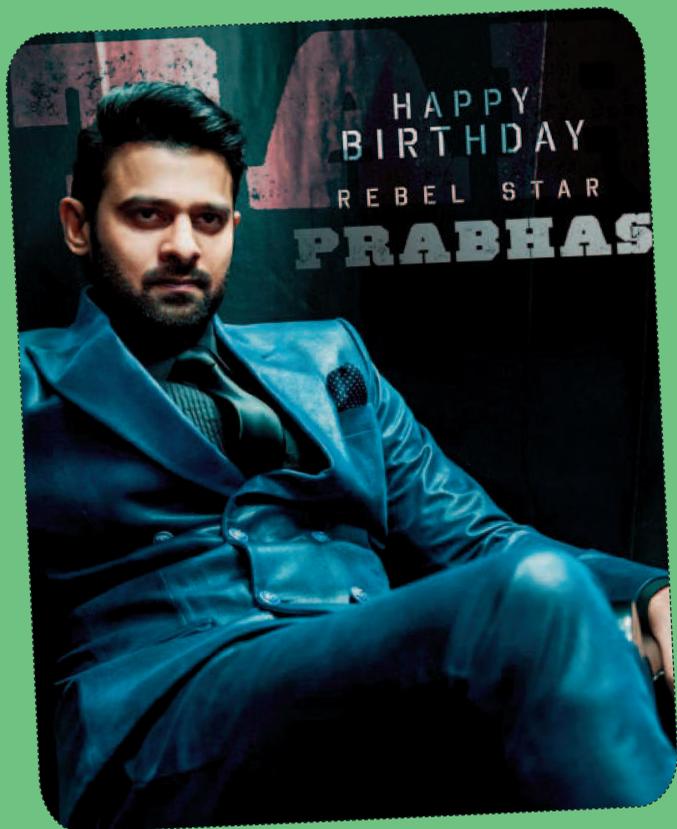
జులై 2025 సీజన్ రిటైర్మెంట్ వ్యవహారం ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్. ఏ ప్రాంతాల్లో ఎవరిని అట్టి పెట్టుకుంది? ఏ ప్లేయర్ మెగా వస్తాడు? అనేది ఆసక్తికరంగా కెప్టెన్లను ఒకటి, రెండు జట్లు తప్ప ప్రాంతాల్లో రిటైర్ చేసుకుంటాయని అలా రిటైర్ చేసుకోవాలి అంటే జెయింట్ సారథిగా ఉన్న కేఎల్ ముందువరుసలో ఉంటాడు. గత దారుణమైన ప్రదర్శన ఇచ్చిన తెలిసిందే. ఆ సమయంలో కేఎల్ వ్యక్తంచేస్తూ లఖ్ నవూ ఓసర్ సంభాషిస్తున్న వీడియోలు వైరల్ అవుతున్నాయి. తర్వాత గోయెంకా వాటిని కొట్టిపారేసినప్పటికీ కేఎల్ వచ్చే మొదలైంది. తాజాగా ఎల్ఎస్ఎం మెంటార్ వచ్చిన జహీర్ ఖాన్ ఓ నివేదికను సిద్ధం చేసింది.



వేలం లోకి మాంది. మిగతా తెలుస్తోంది. లఖ్ నవూ సూపర్ రాహుల్ సీజన్లో ఎల్ఎస్ఎం సంగతి అసహనం సంజీవ్ యెంకా మారాయి. ఆ పక్కన పెట్టేస్తారనే

తెలుస్తోంది. దాని ప్రకారం కేఎల్ వదిలేయడం ఖాయమేనని జులై 2025 వర్షం వెల్లడించాయి." గత సీజన్లో జట్టు ప్రదర్శనపై ఎల్ఎస్ఎం మేనేజ్మెంట్, మెంటార్ జహీర్ ఖాన్, కోచ్ జిస్టిన్ లాంగర్ ప్రత్యేకంగా నివేదిక సిద్ధం చేశారు. కేఎల్ రాహుల్ నాయకత్వంలో నాకాల్ దశకు చేరుకోవడంలో విఫలమైంది. జట్టు పరాజయాల్లో బ్యాటర్లు కేఎల్ పాత్రపై రిపోర్ట్ రెడీ చేసిన మేనేజ్మెంట్.. దాని కారణంగా అతడిని పక్కన పెట్టేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. మిడిల్ ఓవర్లలో చాలా సెషన్లుగా ఆడిన రాహుల్.. పరోక్షంగా జట్టు ఖాళీ సౌర్య కుండా ఉండేందుకు ప్రధాన కారణమని తేల్చినట్లు సమాచారం. ఇంపాక్ట్ రూల్ తో మిగతా జట్టు ఖాళీ సౌర్య చేస్తుంటే లఖ్ నవూ మాత్రం వెనకబడిపోయింది. టాప్ ఆర్డర్ ఎక్కువ బంతులు వుద్దా చేయడం వల్ల మిగతా బ్యాటర్లపై ఆ ప్రభావం పడింది" అని జులై 2025 వర్షం వెల్లడించాయి. గత సీజన్లో కేఎల్ రాహుల్ 14 మ్యాచుల్లో 520 పరుగులు చేశాడు. కానీ, అతడి స్ట్రైక్ రేట్ 136 కాగా.. కేవలం 37 సగటుతోనే పరుగులు రాబట్టడం గమనార్హం. లఖ్ నవూ రిటైర్ చేసుకోవాలి అంటే అతడిని పక్కన పెట్టేస్తారనే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. నికోలస్ పూరన్న రిటైర్ చేసుకోవాలి అంటే అతడిని పక్కన పెట్టేస్తారనే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు ఢిల్లీ రివీల్ పంతులు వదిలేస్తే అతడిని దక్కించుకొని సారథ్యం కట్టబట్టే అలోచనలోనూ ఎల్ఎస్ఎం మేనేజ్మెంట్ ఉంది. కానీ, దిల్లీ మాత్రం పంతులు వదులుకోవడం కష్టమే.

"ఆ కటౌట్ మాసి అన్నీ నమ్మేయాలి డూడ్.. ప్రభాస్కు ప్రముఖుల సోషల్ మీడియాలో ప్రభాస్ కు విపెన్ చెబుతూ షోస్తూ పెడుతున్నారు.



తన నటనతో, మంచి తనంతో ఎంతోమంది అభిమానులను సొంతం చేసుకున్నాడు హీరో ప్రభాస్. ఇండస్ట్రీలో ప్రభాస్ ఇంటి భోజనం తినని వారుండరు. అలా తన అభిమానంతోనూ ప్రత్యేకత చాటుకుంటూ హిందీలో స్టార్. నేడు ప్రభాస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆయనకు శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. అభిమానులు, సెలబ్రిటీలు ఆయనకు విపెన్ చెబుతూ షోస్తూ పెడుతున్నారు. ప్రభాస్ తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటున్నాడు. ఆ కటౌట్ మాసి అన్నీ నమ్మేయాలి డూడ్ అంటూ ప్రభాస్కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు చెప్పారు చిరంజీవి ఇదీ చదవండి: 'సువ్వు హీరో ఏంట్రా బాబూ అన్నాడు'.. ప్రభాస్ గురించి మీకిది తెలుసా?

ఆ కటౌట్ మాసి అన్నీ నమ్మేయాలి డూడ్. అతను ప్రేమించే వ్యక్తి మాసి.. తిరిగి అమితంగా ప్రేమించేస్తాం. పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు ప్రభాస్. అమ్మా.. చిరంజీవి రాజాధిరాజ రాజమూర్తి మహారాజా శ్రీ ప్రభాస్ రాజుకు హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు - బండ్ల గణేష్ అందరి దార్లింగ్ ప్రభాస్కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు. మీ వ్యక్తిత్వం, అంతిమభావం, వినయం ఈరోజు మిమ్మల్ని ఈ స్థాయిలో ఉంచాయి. మీరు నటుడిగానే కాకుండా మీ వ్యక్తిత్వంతో అక్షరాలా మందిలో స్ఫూర్తినిస్తారు. ఈ ఏడాది కూడా మీరు బాక్సాఫీస్ విజయాలతో సందడి చేయాలని కోరుకుంటున్నా ప్రకాంత్ వర్మ హ్యాపీ బర్త్ డే ప్రభాస్.. వెండితెరపై మీ అద్భుతాలు ఇలానే కొనసాగాలని కోరుకుంటూ.. ఈ ఏడాది కూడా మీ మ్యూజిక్ మాదాలని ఆసక్తిగా ఉన్నాం - బాబీ నాకు ఇష్టమైన నటుడు ప్రభాస్కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు. హ్యాపీ బర్త్ డే హిందీలో స్టార్ ప్రభాస్ - అది సొంకుమార్

ఆరోగ్యం

పెరిగిన అవగాహన కారణంగా నేడు చాలా మంది ఫుడ్ విషయంలో మంచి పరిజ్ఞానం వచ్చింది. అవుతున్నారు. సాల్టీ ఫుడ్ తీసుకోవడం, బరువు తగ్గడం, బరువు తగ్గేందుకు రాత్రి తిండి తగ్గించడం, ఇలాంటివి చాలానే చేస్తున్నారు. అయితే, లైట్ ఫుడ్ తీసుకోవాలనుకోవడం కలిగే కానీ, దానికోసం ఉదయాన్నే చేసుకునే లైట్ ఫుడ్ రాత్రి తిండి తగ్గించడం అలాంటివి కాదు. సాయంత్రం తేలికైన ఫుడ్స్ తినాలి. అందుకోసం పర్ఫెక్ట్ ఫుడ్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి..

రాత్రి వీటిని తింటే కొల్లెరోజుల్లో అనుకున్నట్టుగా బరువు తగ్గుతారు



<h3>పం తినాలి...</h3> <p>రాత్రి తిండి తగ్గించడంలో ఈ పంతులు చాలా ముందుంటుంది. దీనిని గోధుమ రుచితో తింటే చాలా మంచి. అందులో పెసరవప్పు కలపడం వల్ల చాలా టేస్టిగా ఉంటుంది. అనేక విధంగా, ఇష్టమైన కూరగాయలు యాదీ చేసుకోవచ్చు. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రావు. ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు.</p>	<h3>దాలియా..</h3> <p>బరువు తగ్గించడంలో ఈ దాలియా కూడా ముందుంటుంది. దీనిని గోధుమ రుచితో తింటే చాలా మంచి. అందులో పెసరవప్పు కలపడం వల్ల చాలా టేస్టిగా ఉంటుంది. అనేక విధంగా, ఇష్టమైన కూరగాయలు యాదీ చేసుకోవచ్చు. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రావు. ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు.</p>	<h3>సూప్..</h3> <p>సూప్ కూడా మంచి డిన్నర్ రెసిపీ. అయితే, కొంతమందికి సూప్ తాగడం వల్ల కడుపు నిండినట్టుగా అనిపించదు. అలాంటివారు అందులో ఎక్కువగా గ్రీన్ సీస్, క్యారెట్, కార్న్ వంటివి యాడ్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల కూడా చాలా వరకూ కడుపు నిండుతుంది. ఈజీగా జీర్ణమవుతుంది. హ్యాపీగా బరువు తగ్గుతారు.</p>
<h3>కిచిడీ..</h3> <p>కిచిడీ కూడా బరువు తగ్గించడంలో ముందుంటుంది. ఈ కిచిడీని మీరు ఎలా అయినా తీసుకోవచ్చు. దీనిని పాలలో వేసుకుని లేదా ఉప్పులో వేసుకుని తినొచ్చు. లేదా ఉప్పుతో దోశ, ఇడ్లీ వంటివి కూడా త్రాచేయొచ్చు. దీని వల్ల కడుపు నిండుతుంది. త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. బరువు తగ్గడానికి హెల్త్ అవుతుంది.</p>	<h3>ఓట్స్..</h3> <p>రాత్రి తిండి తగ్గించడంలో ఓట్స్ ముందుంటుంది. ఈ ఓట్స్ని మీరు ఎలా అయినా తీసుకోవచ్చు. దీనిని పాలలో వేసుకుని లేదా ఉప్పులో వేసుకుని తినొచ్చు. లేదా ఉప్పుతో దోశ, ఇడ్లీ వంటివి కూడా త్రాచేయొచ్చు. దీని వల్ల కడుపు నిండుతుంది. త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. బరువు తగ్గడానికి హెల్త్ అవుతుంది.</p>	<h3>గమనిక :</h3> <p>ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాలించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్ ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.</p>