GV MALL
shop & celebrate
TELANGANA | ANDHRAPRADESH | KARNATAKA

ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 72 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 3 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
మంగళవారం 15 అక్టోబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

సిద్ధిఖీ హత్య కేసు.. ఘటనా స్థలంలో అనుమానిత బ్యాగు, తుపాకీ లభ్యం

ఎన్సీపీ (ఆజిత్ పవార్ వర్గం) సీనియర్ నేత సిద్దిఖీపై హత్యకు సంబంధించి పోలీసుల విచారణ సాగుతోంది.

హంతకులకు సంబంధించిన బ్యాగు, తుపాకీ లభ్యమైనట్లుగా పోలీసులు వెల్లడించారు.

ముంబయి, అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఎన్సీపీ (అజిత్ పవార్ వర్గం) సీనియర్ నేత, సల్మాన్ఖాన్ స్నేహితుడు బాబా సిద్ధిఖీని హత్య కేసులో పోలీసులు ముమ్మరంగా దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఘటనా స్థలానికి 100 మీటర్ల దూరంలో అనుమానిత బ్యాగు, తుపాకీ లభ్యమైనట్లుగా పోలీసులు పేర్కొన్నారు. సిద్ధిఖీ హత్య కేసుతో సంబంధమున్న ఉత్తరప్రదేశ్లోని బహరాయిచ్కు చెందిన స్క్రాప్ డీలర్ హరీశ్ను అదుపులోకి తీసుకున్నామన్నారు. ప్రస్తుతం పోలీసుల అదుపులో ఉన్న నిందితులు గతకొద్ది రోజులుగా హరీశ్కు చెందిన పుణెలోని ఓ తుక్కు దుకాణంలో పనిచేసినట్లుగా.. కొద్దిరోజుల కిందట వారికి అతడు కొత్త ఫోన్లు అందజేసినట్లుగా తమ విచారణలో తేలిందని అన్నారు. సిద్ధిఖీపై హత్యాయత్నం గురించిన సమాచారం అతడికి ముందే తెలుసని పేర్కొన్నారు. నిందితులకు కావలసిన సామాన్లు, డబ్బును అతడే సరఫరా చేసేవాడని తెలిపారు. కాగా ఈ కేసులో పోలీసులు ఇప్పటికే ఇద్దరు నిందితును అరెస్టు చేశారు. మూడో నిందితుడైన యూపీకి చెందిన శివకుమార్ పరారీలో ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. బాబా సిద్ధిఖీ శనివారం [illegible] ముంబయిలోని బాంద్రాలో తన కుమారుడి కార్యాలయంలో ఉండగా.. దుండగులు అతడిపై కాల్పులకు జరపడంతో ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషయం తెలిసిందే.

ఏపీ ప్రజలకు సేవ చేయాలని లేదా?.. ఐఏఎస్ల పిటిషన్ పై క్యాట్ కీలక వ్యాఖ్యలు

రాష్ట్ర పునర్విభజన సందర్భంగా జరిగిన కేటాయింపుల ప్రకారం ఆయా రాష్ట్రాలకు వెళ్లాలంటూ ఈ నెల 9న కేంద్రం జారీ చేసిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేయాలని కోరుతూ ఐఏఎస్ అధికారులు వాకాటి కరుణ, కె.ఆమ్రపాలి, ఎ. వాణీప్రసాద్, డి. రొనాల్డ్స్, జి.సృజనలు మరోసారి కేంద్ర పరిపాలనా ట్రైబ్యునల్(క్యాట్)ను ఆశ్రయించారు.

దిల్లీ, అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్ర పునర్విభజన సందర్భంగా జరిగిన కేటాయింపుల ప్రకారం ఆయా రాష్ట్రాలకు వెళ్లాలంటూ ఈ నెల 9న కేంద్రం జారీ చేసిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేయాలని కోరుతూ ఐఏఎస్ అధికారులు వాకాటి కరుణ, కె.ఆమ్రపాలి, ఎ. వాణీప్రసాద్, డి. రొనాల్డ్స్, జి.సృజనలు మరోసారి కేంద్ర పరిపాలనా ట్రైబ్యునల్(క్యాట్)ను ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిషన్పై మంగళవారం విచారణ చేపట్టిన క్యాట్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేసినట్టు సమాచారం. "ఏపీలో ప్రజలు వరదలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అలాంటి చోటుకు వెళ్లి వారికి సేవ చేయాలని మీకు లేదా? ఐఏఎస్ ల కేటాయింపులపై డీవోపీటీకి పూర్తి అధికారాలు ఉన్నాయి. స్థానికత ఉన్నప్పటికీ స్వాపింగ్ చేసుకునే అవకాశం గైడ్లైన్స్లో ఉందా?" అని క్యాట్ ప్రశ్నించింది. వన్ మ్యాన్ కమిటీ సిఫారసులను డీవోపీటీ పట్టించుకోవడం లేదని ఐఏఎస్ అధికారుల తరపు న్యాయవాది క్యాట్ దృష్టికి తెచ్చారు. సింగిల్మెన్ కమిటీ సిఫార్సుల ఆధారంగా కేంద్రం ఉత్తర్వులు జారీ చేసే ముందు కమిటీ నివేదికను ఇవ్వలేదన్నారు. ఇది సహజ న్యాయసూత్రాలకు విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. డీవోపీటీ ఉత్తర్వులను రద్దు చేయడంతో పాటు ప్రస్తుతం విధులు నిర్వహిస్తున్న రాష్ట్రాల్లోనే కొనసాగేలా మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలని కోరారు. ప్రస్తుతం తెలంగాణలో పనిచేస-్తున్న వాకాటి కరుణ, ఆమ్రపాలి, వాణీప్రసాద్, రొనాల్డ్సు కేంద్రం జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల ప్రకారం ఏపీకి వెళ్లాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం ఏపీలో పనిచేస్తున్న సృజన తెలంగాణకు రావాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం తాము పనిచేస్తున్న రాష్ట్రంలోనే కొనసాగించేలా ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలని, కేంద్రం జారీ చేసిన కేటాయింపు ఉత్తర్వులను రద్దు చేయాలని పిటిషన్లో కోరారు. కేటాయింపుల సమయంలో కేంద్రం తమ అభ్యర్థనలను పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని తెలిపారు.

వైభవంగా పైడితల్లి సిరిమానోత్సవం.. భారీగా తరలివచ్చిన భక్తజనం

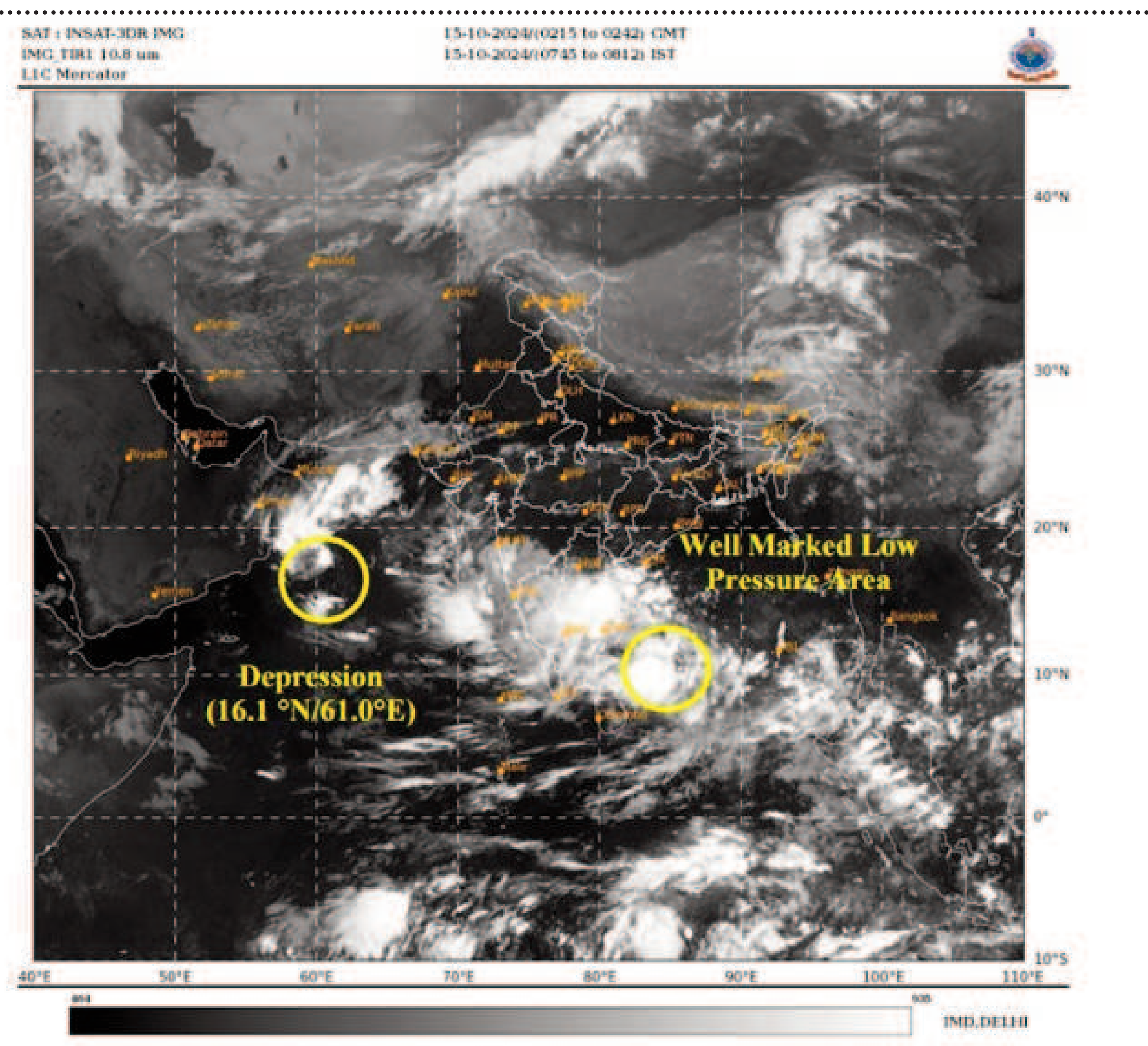
ఉత్తరాంధ్రుల ఇలవేల్పు విజయనగరం పైడితల్లి అమ్మవారి సిరిమానోత్సవం మంగళవారం సాయంత్రం అంగరంగ వైభవంగా ప్రారంభమైంది.

విజయనగరం, అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తరాంధ్రుల ఇలవేల్పు విజయనగరం పైడితల్లి అమ్మవారి సిరిమానోత్సవం మంగళవారం సాయంత్రం అంగరంగ వైభవంగా ప్రారంభమైంది. ఉత్తరాంధ్రలోని పలు గ్రామాల నుంచి భక్తులు భారీగా తరలిరావడంతో విజయనగరం జనసంద్రంగా మారింది. అమ్మవారి ప్రతిరూపంగా పూజారి బంటుపల్లి వెంకటరావు సిరిమాను అధిరోహించారు. అంజలి రథం, తెల్లటి ఏనుగు రథం, పాలధార, జాలరివల ముందు నడవగా ప్రధాన ఆలయం నుంచి విజయనగరం గజపతుల కోట వరకు సిరిమాను ఊరేగింపు కన్నుల పండువగా సాగుతోంది. జై పైడిమాంబ.. జైజై పైడిమాంబ అంటూ.. సిరిమానుపై అరటిపండ్లు విసురుతూ భక్తులు మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. తమ ఆడుపడుచు ఉత్సవాన్ని గజపతుల కుటుంబీకులు విజయనగరం కోట నుంచి వీక్షించారు. మంత్రులు కొండపల్లి శ్రీనివాస్, గుమ్మిడి సంధ్యారాణి, ఎంపీ అప్పలనాయుడు, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, కూటమి నేతలు, జిల్లా కలెక్టర్ అంబేద్కర్ తదితరులు కోటపై ఆశీనులై అమ్మవారి సిరిమానోత్సవాన్ని తిలకించారు. ఉత్సవాలకు దాదాపు అయిదు లక్షల మందికి పైగా భక్తులు తరలివచ్చినట్టు అంచనా. ప్రభుత్వం రాష్ట్ర పండగగా ప్రకటించిన నేపథ్యంలో రూ.1.30 కోట్లతో ఏర్పాట్లు చేశారు. 2000 మంది పోలీసులు బందోబస్తులో పాల్గొన్నారు.

ఏపీలోని పలు ప్రాంతాలకు అతి భారీ వర్ష సూచన

బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం కొనసాగుతోంది. ఇది బలపడి వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉంది.

అమరావతి,తాడేపల్లి, అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం కొనసాగుతోంది. ఇది బలపడి వాయుగుండంగా మారేఅవకాశం ఉంది. తదుపరి రెండు రోజులలో పశ్చిమ-వాయవ్య దిశగా ఉత్తర తమిళనాడు,దక్షిణకోస్తా తీరాల వైపు కదలనుంది. దీని ప్రభావంతో ఇవాళ, రేపు దక్షిణకోస్తా, రాయలసీమలోవిస్తృతంగా వర్షాలు కురవనున్నాయి. కొన్నిచోట్ల భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశంఉంది. పలుచోట్ల అత్యంత భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు వాతావరణ శాఖ అధికారులుతెలిపారు. ఇవాళ పశ్చిమగోదావరి, ఏలూరు, కృష్ణా, ఎన్టీఆర్ జిల్లా, గుంటూరు, బాపట్ల, పల్నాడు,ప్రకాశం, నెల్లూరు, కర్నూలు, నంద్యాల, అన్నమయ్య, చిత్తూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లోభారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు చెప్పారు. మిగతా జిల్లాల్లో కొన్నిప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. తీరం వెంబడి గంటకు35-55 కి. మీ. వేగంతో ఈదురుగాలులు వీస్తాయని.. మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లరాదనిహెచ్చరికలు జారీ చేశారు.అల్పపీడనం కారణంగా రెండో రోజు నెల్లూరు జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. అధికారులు 146 పునరావాస కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. వెంకటగిరి, నెల్లూరులో ఎస్ఆర్ఎఫ్ బృందాలను సిద్ధం చేశారు. కావలి, కొడవలూరు మండలాల్లోని లోతట్టు ప్రాంతాలకు చెందినవారిని పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించారు. మరో రెండు రోజులు భారీ వర్షాలు, గాలులు వీచే అవకాశం ఉన్న కారణంగా.. రెండో రోజు కూడా విద్యా సంస్థలకు కలెక్టర్ సెలవు ప్రకటించారు.ప్రకాశం జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎడతెరిపి లేని వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. కొనకలమెట్ల, పొదిలి, పొన్నలూరు, పామూరులో అధిక వర్షపాతం నమోదైంది. ఒంగోలు, కొత్తపట్నం, టంగుటూరు, సింగరాయకొండ మండలాల్లో తీరప్రాంత గ్రామాల్లో 8 పునరావాస కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. నేడు జిల్లాలోని విద్యాసంస్థలకు సెలవు ప్రకటించారు.



దామగుండం రాడార్ కేంద్రానికి శంకుస్థాపన చేసిన రాజ్నాథ్

భారత నౌకాదళానికి సంబంధించిన 'వెరీ లో ఫ్రీక్వెన్సీ' (వీఎల్ఎఫ్) కమ్యూనికేషన్ ట్రాన్స్ మిషన్ స్టేషన్ రాడార్ కేంద్రానికి కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్నాథ్ సింగ్, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు.

పూడూరు,అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) : భారత నౌకాదళానికి సంబంధించిన 'వెరీ లో ఫ్రీక్వెన్సీ' (వీఎల్ఎఫ్) కమ్యూనికేషన్ ట్రాన్స్ మిషన్ స్టేషన్ రాడార్ కేంద్రానికి కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్నాథ్ సింగ్ శంకుస్థాపన చేశారు. వికారాబాద్ జిల్లా పూడూరు మండలం దామగుండం అటవీ ప్రాంతంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్, తెలంగాణ శాసనసభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, నేవీ ఉన్నతాధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ స్టేషన్ నిర్మాణానికి అటవీ శాఖకు చెందిన 2,900 ఎకరాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విశాఖపట్నం కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న 'ఈస్టర్న్ నావెల్ కమాండ్కు ఆరు నెలల క్రితమే అప్పగించింది. దామగుండంలో నేవీ రాడార్ స్టేషన్తో పాటు టౌన్ షిప్ నిర్మాణం కానుంది. ఇందులో పాఠశాలలు, ఆసుపత్రి, బ్యాంక్, మార్కెట్ వంటి సదుపాయాలుంటాయి. నేవీ యూనిట్లో సుమారు 600 మంది ఉద్యోగులు, ఇతర సిబ్బంది ఉంటారు. మొత్తంగా ఈ టౌన్షిప్లో సుమారు 2,500-3,000 మంది నివసించే అవకాశముంది. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా దామగుండం రిజర్వ్ ఫారెస్టు చుట్టూ దాదాపు 27 కి.మీ. రోడ్డును నిర్మించనున్నారు. కొత్త వీఎల్ఎఫ్ కేంద్రాన్ని 2027 లోగా పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకున్నట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి

కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారం.. స్వతంత్ర విచారణలో రాష్ట్ర పోలీసుల జోక్యం ఉండదు: ఏపీ డీజీపీ

తిరుమల లడ్డూలో కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంలో కేంద్రం చేపట్టే స్వతంత్ర విచారణలో రాష్ట్ర పోలీసుల జోక్యం ఉండదని ఏపీ డీజీపీ ద్వారకా తిరుమలరావు అన్నారు.

అమరావతి, అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుమల లడ్డూలో కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంలో కేంద్రం చేపట్టే స్వతంత్ర విచారణలో రాష్ట్ర పోలీసుల జోక్యం ఉండదని ఏపీ డీజీపీ ద్వారకా తిరుమలరావు అన్నారు. కల్తీ నెయ్యి కేసులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన సిట్ను సుప్రీంకోర్టు అనుమానించలేదని చెప్పారు. ఈ వ్యవహారంలో స్వతంత్ర దర్యాప్తు జరగాలన్న ఉద్దేశంతోనే ప్రత్యేక బృందం ఏర్పాటు చేసిందని వెల్లడించారు. సిట్ సభ్యులుగా సర్వశ్రేష్ఠ త్రిపాఠి, డీఐజీ గోపీనాథ్ జెట్టి పేర్లను పంపామని తెలిపారు.తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయం, గన్నవరం పార్టీ ఆఫీస్పై దాడి కేసులతో పాటు మరో రెండు కేసులను సీఐడీకి బదిలీ చేసినట్లు డీజీపీ తెలిపారు. వైకాపా నేత సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డిపై లుకౌట్ నోటీసు ఉందన్నారు. ఓ కేసులో గుంటూరు జిల్లా ఎస్పీ దీన్ని జారీ చేశారని చెప్పారు.

printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501
EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

ఎగువన వర్షాలు.. కృష్ణా నదికి మళ్లీ వరద

ఎగువన మహారాష్ట్ర, తెలంగాణలో కురుస్తున్న వర్షాలతో కృష్ణా నదిలోకి మళ్లీ వరద చేరుతోంది.

తాడేపల్లి, అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) :ఎగువన మహారాష్ట్ర, తెలంగాణలో కురుస్తున్న వర్షాలతో కృష్ణా నదిలోకి మళ్లీ వరద చేరుతోంది. సోమవారం ప్రకాశం బ్యారేజీకి 45వేల క్యూసెక్కుల వరదనీరు వచ్చినట్లు ఏఈ దినేశ్ తెలిపారు. ఆ వరదను సముద్రంలోకి విడుదల చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. కృష్ణా నది పరివాహక ప్రాంతంలో నివాసముంటున్న ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని తాడేపల్లి తహసీల్దార్ ఓ ప్రకటనలో కోరారు. మత్స్యకారులు నదిలో చేపలకు వేటకు వెళ్లొద్దన్నారు.

అమరావతిలో తుది దశకు జంగిల్ క్లియరెన్స్

రాజధాని అమరావతిలో జంగిల్ క్లియరెన్స్ పనులు తుది దశకు చేరాయి. సుమారు 24 వేల ఎకరాల్లో రూ.36 కోట్ల వ్యయంతో ఆగస్టులో చేపట్టిన ఈ పనులు దాదాపు 96 శాతం మేర పూర్తయ్యాయి.

తుళ్లూరు,అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) : రాజధాని అమరావతిలో జంగిల్ క్లియరెన్స్ పనులు తుది దశకు చేరాయి. సుమారు 24 వేల ఎకరాల్లో రూ.36 కోట్ల వ్యయంతో ఆగస్టులో చేపట్టిన ఈ పనులు దాదాపు 96. శాతం మేర పూర్తయ్యాయి. భారీ వర్షాల కారణంగా కొద్ది రోజులు ఆటంకం ఏర్పడినా తరువాత యథావిధిగా కంప చెట్ల తొలగింపు ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. గుత్తేదారు సంస్థ ఎన్సీసీ మొత్తం 99 గ్రిడ్లా విభజించి సుమారు 400 యంత్రాలతో ఈ పనులు చేపట్టింది. తొలగించిన ముళ్ల చెట్లు ఎండిపోయాక ముక్కలుగా కత్తిరించేందుకు త్వరలో హైదరాబాద్ నుంచి ఎనిమిది ప్రత్యేక యంత్రాలను తీసుకురానున్నారు. ఆ ముక్కలను సిమెంట్ పరిశ్రమలు, విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రాలకు తరలించనున్నారు. వైకాపా హయాంలో అడవిలా కనిపించిన రాజధాని నేడు రహదారులు, భవనాలతో చూడచక్కగా ఉంది.

ఆటో డ్రైవర్ అత్యాచారం చేశాడని యువతి ఫిర్యాదు

తనపై ఆటో డ్రైవర్ అత్యాచారం చేశాడని గచ్చిబౌలి పోలీసు స్టేషన్లో ఓ యువతి ఫిర్యాదు చేసింది.

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) : తనపై ఆటో డ్రైవర్ అత్యాచారం చేశాడని గచ్చిబౌలి పోలీసు స్టేషన్ లో ఓ యువతి ఫిర్యాదు చేసింది. సోమవారం అర్ధరాత్రి ఆర్సీ పురం వద్ద తాను ఆటో ఎక్కినట్లు ఆమె పేర్కొంది. అర్ధరాత్రి 2:30 గంటల సమ-యంలో మసీద్ బండ ప్రాంతానికి ఆటో చేరుకోగానే తనపై అత్యాచారం చేశాడని ఫిర్యాదులో తెలిపింది. అనంతరం ఆటో డ్రైవర్ పారిపోయినట్లు వెల్లడించింది. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. నిందితుడి కోసం గాలింపు చేపట్టారు.

గుంటూరు వాసులకు కేంద్రం గుడ్న్యూస్

గుంటూరు వాసులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గుడ్న్యూస్ చెప్పింది. నగరంలోని శంకర్ విలాస్ ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయించింది.

గుంటూరు,అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) : గుంటూరు వాసులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గుడ్న్యూస్ చెప్పింది. నగరంలోని శంకర్విలాస్ ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయించింది. రూ.98కోట్లు మంజూరు చేసినట్లు కేంద్రమంత్రి నితిన్గడ్కరీ వెల్లడించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్లో ఆయన పోస్ట్ చేశారు. గుంటూరులో ఈ ఫ్లైఓవర్ ఇరుకుగా మారడంతో శంకర్ విలాస్ వద్ద ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే ఫ్లైఓవర్ నిర్మిస్తామని ఎన్నికల సమయంలో అప్పటి తెదేపా లోక్సభ అభ్యర్థి, ప్రస్తుత కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ హామీ ఇచ్చారు. సమస్యను ఇటీవల నితిన్ గడ్కరీ దృష్టికి ఆయన తీసుకెళ్లారు. ఈ నేపథ్యంలో పెమ్మసాని చొరవతో కేంద్రం నుంచి నిధులు మంజూరయ్యాయి.

మట్టపల్లి ఆలయంలోకి ఊట నీరు

పులిచింతల ప్రాజెక్టులో ప్రస్తుతం 45 టీఎంసీల నీటిని నిల్వ చేయడం, అదనంగా వరద నీరు వచ్చి చేరడం వంటి కారణాలతో సూర్యాపేట జిల్లా మఠంపల్లి మండలంలోని మట్టపల్లి శ్రీలక్ష్మీనృసింహుని ఆలయంలోకి ఊట నీరు ఉబికి వస్తోంది.

పులిచింతల,అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) : ప్రాజెక్టులో ప్రస్తుతం 45 టీఎంసీల నీటిని నిల్వ చేయడం, అదనంగా వరద నీరు వచ్చిచేరడం వంటి కారణాలతో సూర్యాపేట జిల్లా మఠంపల్లి మండలంలోని మట్టపల్లి శ్రీలక్ష్మీనృసింహునిఆలయంలోకి ఊట నీరు ఉబికి వస్తోంది. సంవత్సరంలో మూడు నుంచి నాలుగు నెలల పాటుఆలయ ప్రాంగణమంతా నీటితో నిండి ఉంటోంది. భక్తులు రెండడుగులకు పైగా ఉన్న నీటిలోనడుచుకుంటూ వెళ్లి స్వామిని దర్శించుకోవాల్సి వస్తోంది. ఆలయం ముంపునకు గురి కాకుండాఏర్పాటు చేసిన సీసీ గోడకు పలు చోట్ల పడిన రంధ్రాల నుంచి కల్యాణ కట్ట అడుగు భాగంలోఊట నీరు నిరంతరం వస్తుండటంతో సమస్య మరింత జటిలంగా మారుతోంది. పాలక మండలిప్రత్యేకంగా నాలుగు విద్యుత్తు మోటార్లతో నీటిని తోడిస్తున్నా ఫలితం ఉండటం లేదు. ప్రాజెక్టు ఏపీజలవనరుల శాఖ పరిధిలో ఉండటంతో సీసీ గోడకుమరమ్మతులుచేయడంలో తీవ్ర జాప్యంజరుగుతోంది. అక్కడి సంబంధిత అధికారులను పలుమార్లు కలిసి పరిస్థితి వివరించామనిధర్మకర్తలు చెన్నూరు విజయ్కుమార్, మట్టపల్లిరావు తెలిపారు.

దేశ భద్రతకు సంబంధించిన ప్రాజెక్టుపై పోరాటం చేస్తారా?: భారాసపై మండిపడ్డ కిషన్రెడ్డి

- తెలంగాణకుగర్వకారణ
- మైనరాడార్ప్రాజెక్టుపై
- భారాస, కేసీఆర్ కుటుంబం
- బాధ్యతారాహిత్యంగా
- వ్యవహరిస్తోందని కేంద్ర
- మంత్రి, భాజపా రాష్ట్ర
- అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి
- మండిపడ్డారు.

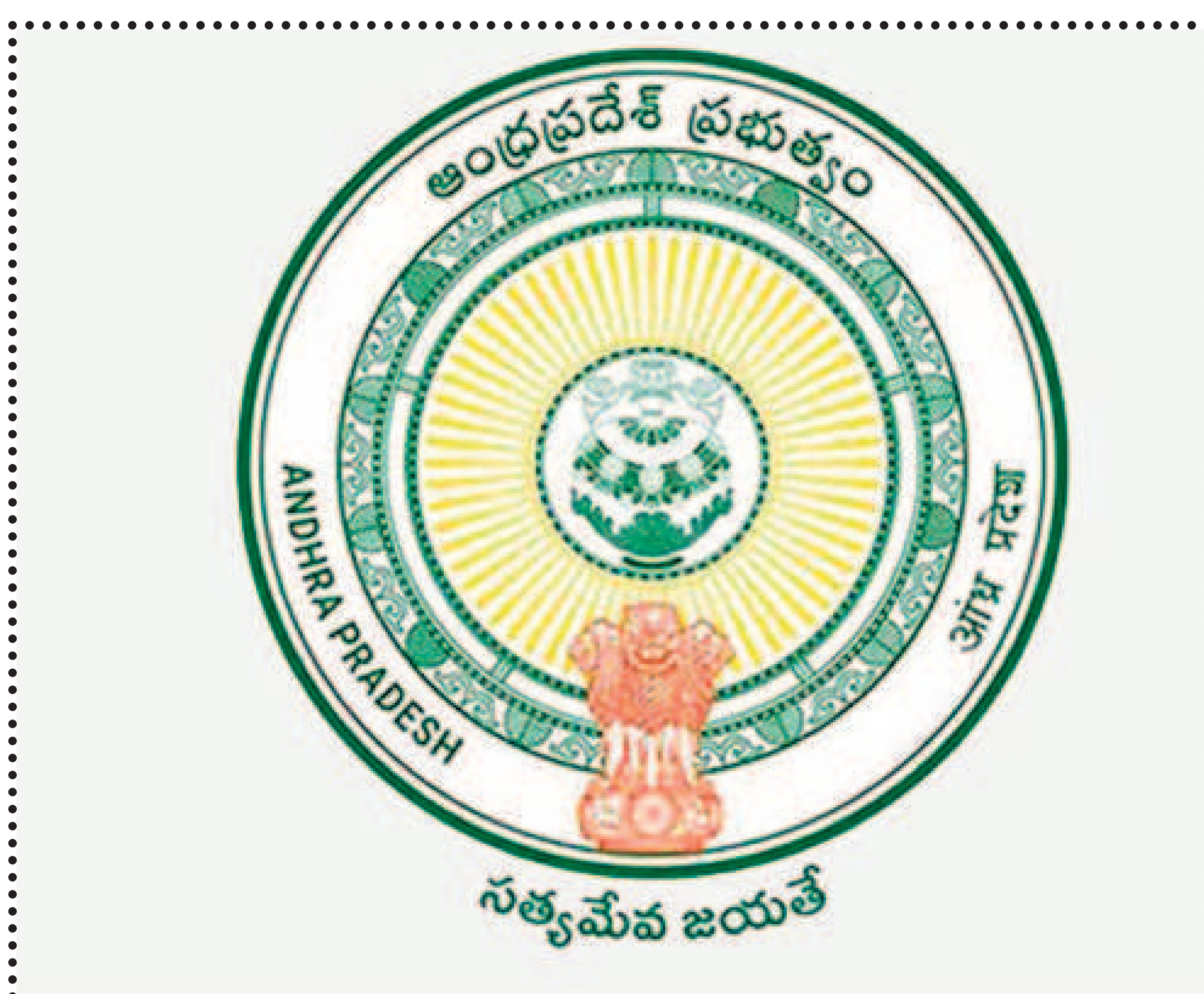
హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) : తెలంగాణకు గర్వకారణమైన రాడార్ ప్రాజెక్టుపై భారాస, కేసీఆర్ కుటుంబం బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరిస్తోందని కేంద్ర మంత్రి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. భారాస అధికారంలో ఉన్నప్పుడే దీనికి సంబంధించిన జీవోలు ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. భారాస అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఒక మాట.. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు మరొక మాట మాట్లాడుతోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నేవీ రాడార్ స్టేషన్కు సహకరించాల్సింది పోయి వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తామంటున్నారని విమర్శించారు. దేశ భద్రత, సమగ్రతకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తారా..? అని నిలదీశారు. రక్షణ శాఖకు సంబంధించిన షిప్పు కమ్యూనికేట్ చేసే రాడార్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడం వల్ల తెలంగాణకు ఎంతో పేరు వస్తుందన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు జిల్లా అటవీ శాఖ నుంచి కేంద్ర పర్యావరణ శాఖ వరకూ అన్ని అనుమతులు పొందిందని చెప్పారు.

ఏపీలో జిల్లాల ఇన్ఛార్జ్ మంత్రులు వీళ్లే.. ప్రకటించిన ప్రభుత్వం

జిల్లాలకు ఇన్ఛార్జ్ మంత్రులను ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి.

అమరావతి,అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) : జిల్లాలకు ఇన్ఛార్జ్ మంత్రులను ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. శ్రీకాకుళం జిల్లాకు కొండపల్లి శ్రీనివాస్, విజయనగరం జిల్లాకు వంగలపూడి అనిత, విశాఖపట్నానికి డోలా బాలవీరాంజనేయ స్వామిని నియమించారు. వీరితో పాటు మిగిలిన జిల్లాలకూ ఇన్ఛార్జ్లుగా మంత్రులకు బాధ్యతలు అప్పగించింది.

- శ్రీకాకుళం- కొండపల్లి శ్రీనివాస్
- విజయనగరం- వంగలపూడి అనిత
- పార్వతీపురం మన్యం, డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ- అచ్చెన్నాయుడు
- విశాఖపట్నం- డోలా బాలవీరాంజనేయస్వామి
- అల్లూరి సీతారామరాజు- గుమ్మిడి సంధ్యారాణి
- అనకాపల్లి- కొల్లు రవీంద్ర
- కాకినాడ- పొంగూరు నారాయణ
- తూర్పుగోదావరి- నిమ్మల రామానాయుడు
- ఏలూరు- నాదెండ్ల మనోహర్
- పశ్చిమగోదావరి, పల్నాడు- గొట్టిపాటి రవికుమార్
- ఎన్టీఆర్- సత్యకుమార్ యాదవ్
- కృష్ణా- వాసంశెట్టి సుభాష్
- గుంటూరు- కందుల దుర్గేష్
- బాపట్ల- కొలుసు పార్థసారథి
- ప్రకాశం- ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి
- నెల్లూరు- ఎన్ఎండీ ఫరూక్
- నంద్యాల- పయ్యావుల కేశవ్
- అనంతపురం- టీజీ భరత్
- శ్రీసత్యసాయి, తిరుపతి- అనగాని సత్యప్రసాద్
- వైఎస్ఆర్- ఎస్. సవిత
- అన్నమయ్య- బీసీ జనార్దన్రెడ్డి



48 గంటల్లో నిందితులను పట్టుకున్నాం: ఏపీ హోం మంత్రి అనిత

శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో అత్తాకోడళ్లపై అత్యాచారం ఘటనలో నిందితులను 48 గంటల్లోనే పోలీసులు పట్టుకున్నారని ఏపీ హోంమంత్రి అనిత తెలిపారు.

అమరావతి,అక్టోబర్ 15 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) :శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో అత్తాకోడళ్లపై అత్యాచార ఘటనలో నిందితులను 48 గంటల్లోనే పోలీసులు పట్టుకున్నారని ఏపీ హోం మంత్రి అనిత తెలిపారు. వారికి వేగంగా శిక్ష పడాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించినట్లు చెప్పారు. దీనిపై విచారణను ప్రత్యేక కోర్టుకు అప్పగిస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నామన్నారు. అమరావతిలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో అనిత మాట్లాడారు."సీసీ కెమెరాల ద్వారా నిఘా పెట్టేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం. దీనిలో ప్రజల భాగస్వామ్యం ఉండాలని కోరుతున్నాం. ఇళ్లు, వాణిజ్య సముదాయాల వద్ద పెట్టుకున్న సీసీ కెమెరాలను పోలీసుశాఖకు అనుసంధానం చేస్తే నేర నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది. పోలీసులకు ఆయుధాల్లాగే ప్రజలకు మొబైల్ ఫోన్లు ఉన్నాయి. వాటిని వినియోగించి నేర నియంత్రకు సహకరించాలి. సమాచారం ఇచ్చే వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచుతాం. మహిళల భద్రతకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. శ్రీసత్యసాయి జిల్లాలో జరిగిన ఘటనలో ఐదుగురు నిందితులను పట్టుకోగా.. వారిలో ఒకరిపై 37 కేసులు ఉన్నాయి. ఆ నిందితుడిపై అత్యాచార ఆరోపణలూ ఉన్నాయి. అందుకే త్వరితగతిన విచారణకు ఈ కేసును ప్రత్యేక కోర్టుకు అప్పగిస్తున్నాం. మహిళలు, చిన్నారులపై జరిగే నేరాల విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించేది లేదు" అని హోం మంత్రి అన్నారు.

ధైర్యమే అతడి ఆయుధం.. కొత్త సినిమా ప్రకటించిన సాయి దుర్గాతేజ్..

హీరో సాయి దుర్గాతేజ్ కొత్త సినిమాను ప్రకటించారు. ఈ చిత్రంతో రోహిత్ కేపీ దర్శకుడిగా ఇండస్ట్రీకి పరిచయం కానున్నారు.

వైవిధ్యమైన కథలు ఎంచుకునే హీరోల్లో సాయి దుర్గా తేజ్ ఒకరు. 'విరూపాక్ష, 'బ్రో' తర్వాత ఇప్పుడు మరో ఆసక్తికరమైన కథతో ప్రేక్షకులను పలకరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. నేడు ఈ యంగ్ హీరో పుట్టినరోజు సందర్భంగా కొత్త సినిమాను ప్రకటించారు.వర్కింగ్ టైటిల్తో ఇది తెరకెక్కనుంది. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ చిత్రబృందం ఓ మేకింగ్ వీడియోను విడుదల చేసింది. 'హనుమాన్' వంటి బ్లాక్బస్టర్ చిత్రాలను నిర్మించిన కె నిరంజన్ రెడ్డి, చైతన్య రెడ్డి ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతో రోహిత్ కేపీ దర్శకుడిగా పరిచయం కానున్నారు. 'ధైర్యాన్నే తన కవచంగా, ఆశనే ఆయుధంగా చేసుకున్న ఈ వ్యక్తి అందరికోసం నిలబడతాడు. ఇది కేవలం ప్రారంభం మాత్రమే' అనే క్యాప్షన్తో ఓ వీడియోను విడుదల చేస్తూ చిత్రబృందం సాయి దుర్గా తేజ్కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపింది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

సుశాంత్ ఇంట్లో ఏదో తెలియని శక్తి ఉంది: అదా శర్మ

సుశాంత్ ఇంట్లో ఏదో తెలియని శక్తి ఉన్నట్లు అదా శర్మ చెప్పారు. ఇటీవలే ఆ ఇంట్లోకి మారినట్లు

బాలీవుడ్ నటుడు సుశాంత్ సింగ్ రాజ్పుత్ ఇంటిని నటి అదాశర్మ కొనుగోలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ ఇంటిని రీమోడలింగ్ చేసిన అదా.. ఇటీవలే కుటుంబంతో సహా అక్కడికి షిఫ్ట్ అయ్యారు. అయితే.. ఆమె పబ్లిసిటీ కోసమే ఇలా చేస్తున్నారని కొందరు ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. తాజాగా వీటిపై అదా స్పందించారు. ఒక నటిగా తనకు చేయాల్సిన పనులు చాలా ఉన్నాయని ఇలాంటివాటిని పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. అలాగే ఆ ఇంటిని ఉద్దేశించి ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు.'మన జీవితంలో చేయాల్సిన పనులు చాలా ఉంటాయి. అభిప్రాయాలు తెలపడానికి మన దేశంలోపూర్తి హక్కు ఉంటుంది. నేను ఈ ఇంటిని కొనుగోలు చేయడంపై కూడా ఎవరి అభిప్రాయాలువాళ్లు వెల్లడించారు. 'నేను మంచి వ్యక్తిని' అని రుజువు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. నాకుచేయాలనిపించినది నేను చేశా. నా కోసం ఎవరూ మారకూడదని నేను అనుకుంటాను. అదే రూల్ఇతరులకు వర్తిస్తుంది. వారి కోసం నేను నా పద్ధతిని మార్చుకోను' అని చెప్పారు. ఇక సుశాంత్ఇంటి గురించి మాట్లాడుతూ.. 'నాకు ఈ ఇల్లు ఎంతో నచ్చింది. మా అమ్మ, అమ్మమ్మతో కలిసిఇక్కడ ఉంటున్నాను. ఈ ఇంట్లో ఏదో తెలియని శక్తి ఉంది' అని తెలిపారు. గతంలోనూ ఈఇంటిపై అదా ఇలాంటి కామెంట్సే చేశారు. సుశాంత్ ఇంటిని చూడగానే తనకు ఎంతో పాజిటివ్అనిపించిందన్నారు. అందుకే కొన్నట్లు వెల్లడించారు. మొత్తం రీమోడలింగ్ చేశానన్నారు. మొదటిఅంతస్తుని గుడిలా మార్చేసినట్లు చెప్పారు. ఒక గదిని మ్యూజిక్ రూమ్, మరో దాన్ని డ్యాన్స్టుడియోగా చేశానన్నారు. టెర్రస్ మొత్తం గార్డెన్లా మార్చేసినట్లు తెలిపారు.నటుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సుశాంత్ సింగ్ రాజ్పుత్ 2020 జూన్ 14న ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. తన నివాసంలోనే ఉరి వేసుకున్నారు. సినిమాల్లో అవకాశాలు లేకపోవడం, వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల మానసిక కుంగుబాటుకు గురి కావడంతోనే ఆయన మృతి చెందారని పోలీసులు తెలిపారు. ఇప్పుడు అదే ఇంటిని అదా కొనుగోలు చేసి అందులోకి షిఫ్ట్ కావడంతో బాలీవుడ్లో ఈ విషయం చర్చనీయాంశంగా మారింది.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- ప్రపంచ చేతుల పరిశుభ్రత దినోత్సవం
- 1542 : మొఘల్ చక్రవర్తి అక్బర్ సింధు ప్రాంతంలోని అమర్కోట్లో జన్మించాడు (మ.1605).
- 1908 : ప్రముఖ అమెరికన్ ఆర్థికవేత్త జాన్ కెన్నెత్ గాల్బ్రెత్ జననం (మ.2006).
- 1918 : భారతీయ అధ్యాత్మిక గురువు, హిందూ, ముస్లిం ల ఆరాధ్య దైవం షిర్డీ సాయిబాబా పరమపదించాడు (జననం తెలియదు).
- 1918 : సారస్వత నికేతనం తెలుగు గ్రంథాలయం ప్రకాశం జిల్లా వేటపాలెం లో ప్రారంభం.
- 1920 : ప్రముఖ సంఘ సేవకుడు, పద్మభూషణ అవార్డు గ్రహీత భూపతిరాజు విస్సంరాజు జననం (మ. జూన్ 8, 2002).
- 1929 : ప్రముఖ కూచిపూడి నాట్యాచార్యుడు వెంపటి చినసత్యం జననం.(మ.2012)
- 1931 : భారత దేశపు మాజీ రాష్ట్రపతి ఏ.పి.జె. అబ్దుల్ కలామ్ జననం.(మ.2015) (చిత్రంలో)
- 1937 : స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, కొచ్చిన్ సంస్థానం యొక్క మాజీ దీవాన్ నెమిలి పట్టాభి రామారావు మరణం (జ.1862).
- 1964 : చైనాలో అత్యంత ధనిక వ్యాపారవేత్త మరియు ఆలీబాబా వ్యాపార సంస్థల అధినేత జాక్ మా జననం.ప్రపంచ చేతుల

అక్బర్ సింధు

జాన్ కెన్నెత్

షిర్డీ సాయిబాబా

గ్రంథాలయం

భూపతిరాజు విస్సంరాజు

వెంపటి చినసత్యం

ఏ.పి.జె. అబ్దుల్ కలామ్

నెమిలి పట్టాభి రామారావు

జాక్ మా

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

రోహిత్ శర్మను దక్కించుకోవాలంటే ఆర్సీబీ ఎన్ని కోట్లు పక్కనపెట్టాలంటే?: అశ్విన్

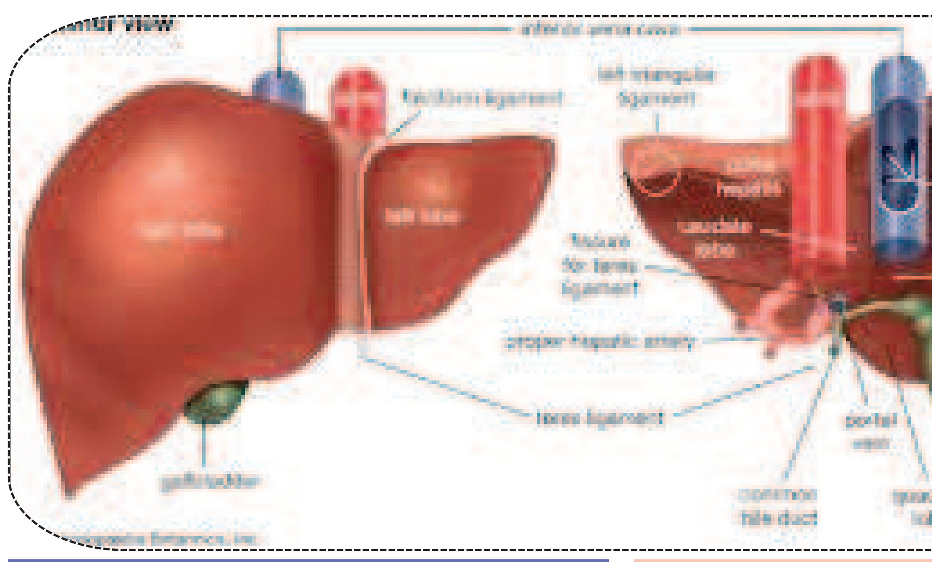
ముంబయి ఇండియన్స్ ఉన్న 13 ఏళ్ల అనుబంధానికి రోహిత్ శర్మ ముగింపు పలుకుతాడని ప్రచారం జరుగుతోంది.

ఐపీఎల్ 2025 మెగా వేలానికి ముందు ఒక్కో ఫ్రాంఛైజీ ఆరుగురు ఆటగాళ్లను అట్టిపెట్టుకోవడానికి ఐపీఎల్ పాలకవర్గం అనుమతించింది. ఇందులో ఒక రైట్ టు మ్యాచ్ -(ఆర్టీఎం) కలిసి ఉంటుంది. దీంతో ఏ జట్టు ఎవరెవరిని రిటైన్ చేసుకుంటుంది? ఎవరిని వదిలేస్తుంది అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. స్టార్ ఆటగాడు, ముంబయి ఇండియన్స్ మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ వచ్చే మెగా వేలంలో తన పేరును నమోదు చేసుకుంటాడని ప్రచారం జరుగుతోంది. హార్దిక్ పాండ్యను కెప్టెన్గా చేసినప్పటినుంచి ఫ్రాంఛైజీకి, రోహిత్ కు మధ్య గ్యాప్ వచ్చిందని వార్తలొస్తున్నాయి. దీంతో ముంబయి ఇండియన్స్తో ఉన్న 13 ఏళ్ల అనుబంధానికి గుడ్ బై చెప్పి వేరే ఫ్రాంఛైజీలో చేరాలని రోహిత్ నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ముంబయిని ఐదుసార్లు ఛాంపియన్ గా నిలిపిన హిట్మ్యాన్ను తీసుకోవడానికి చాలా ఫ్రాంఛైజీలు ఆసక్తి చూపిస్తున్నాయట. ఇందులో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్ ,సీ.బీకి.) ఉందట.ఈ క్రమంలోనే భారత సీనియర్ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ ఇటీవల ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్లో మాట్లాడుతుండగా ఓ ప్రశ్న ఎదురైంది. విరాట్ కోహ్లిని, రోహిత్ని ఒకే జట్టులో చూసే అవకాశముందా? అని అడిగాడు. దీనికి అశ్విన్ స్పందించాడు. రోహిత్ శర్మను దక్కించుకోవాలంటే వేలంలో ఆర్సీబీ కనీసం రూ.20 కోట్లు పక్కన పెట్టుకోవాలన్నాడు. 2011 నుంచి ముంబయి ఇండియన్స్కు ఆడుతున్న రోహిత్ 2013 సీజన్ మధ్యలో కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు చేపట్టాడు. అతడి సారథ్యంలో ముంబయి (2013, 2015, 2017, 2019, 2020) విజేతగా నిలిచింది. మరోవైపు, ఫ్రాంఛైజీలు తాము రిటైన్ చేసుకునే ఆటగాళ్ల జాబితాను అక్టోబర్ 31లోపు సమర్పించాల్సి ఉంది.

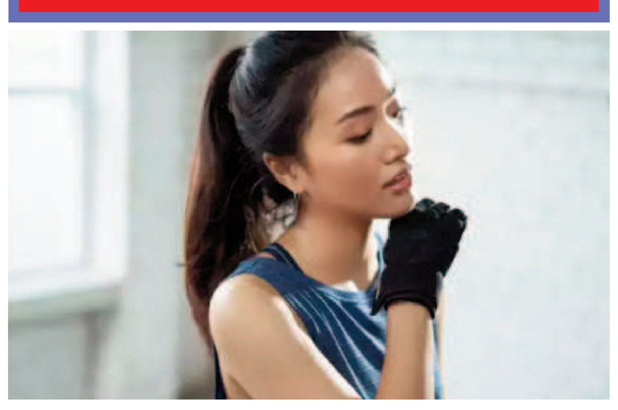
ఫిట్ నెస్

కాలేయం మానవ శరీరంలో ఎంతో ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే ఎంజైమ్స్ విడుదలతో పాటు అనేక పనులు నిర్వహిస్తుంది. కొందరికి చిన్నప్పటి నుంచి లివర్ సమస్యలు ఉంటాయి. కొందరికి మద్యపానం అలవాటుతో సమస్య మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా వయసు పెరిగే కొద్దీ కాలేయ పనితీరు నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో.. అనేక వ్యాధుల బారిన మనం పడవచ్చు. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండటం కోసం మన ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు కొన్ని హెల్తీ హ్యాబిట్స్ జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి. అయితే, రెగ్యులర్గా వ్యాయామం చేస్తే లివర్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, కొన్ని వ్యాయామాల ద్వారా కాలేయ పనితీరు మరింత మెరగవుతుంది. ఆ వ్యాయాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

★ఈ ఐదు వ్యాయామాలతో లివర్ సేఫ్.. రోజుకి అరగంట చాలు...★



రోజుకు 30 నిమిషాలు



కాలేయ ఆరోగ్యం, వ్యాయామం రెండూ దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధికి వ్యాయామమే మందు అని చెబుతారు నిపుణులు. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మన కాలేయ పనితీరును పెంచుకోవచ్చు. గంటల తరబడి వ్యాయామం చేయాల్సిన పనిలేదు. కేవలం అరగంట కేటాయించిన సరిపోతుంది. వ్యాయామం ఒక అలవాటు అయితే.. మన జీవన విధానం కూడా మారిపోతుంది. నడక, డ్యాన్స్, సైకిల్ తొక్కడం వీలైనంత ఎక్కువగా ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఈ పద్ధతులు కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడమే కాకుండా అందులో మిగిలిన కొవ్వును కూడా కరిగిస్తాయి.

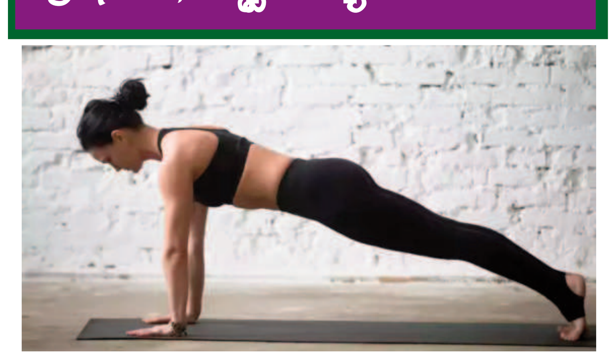
బ్రిస్క్ వాకింగ్..

బ్రిస్క్ వాకింగ్ వైద్యుల ప్రకారం కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడానికి చాలా ప్రభావంతంగా పనిచేస్తుంది. బ్రిస్క్ వాకింగ్ వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరిగి కాలేయంలో కొవ్వు కరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధితో బాధపడేవారికి ఇది బెస్ట్ వ్యాయామం. ప్రతి రోజూ 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ప్రతి కి.మీకి నడకలో వేగం పెంచితే ఫలితం అద్భుతంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

హైకింగ్..

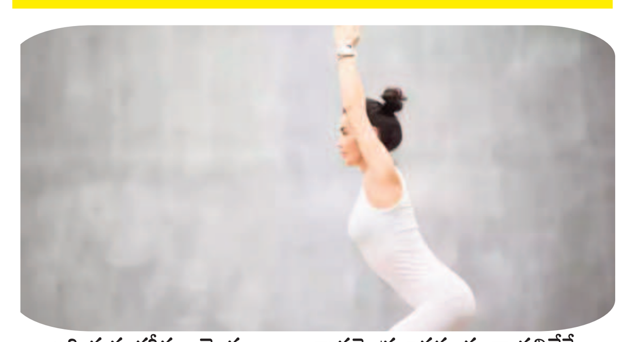
కాలేయ పనితీరు మెరుగుపర్చాలనుకుంటే హైకింగ్ మంచి ఆప్షన్. కొండలు ఎక్కడం మీ శరీర కండరాలను బలపరుస్తుంది . ఇది శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.ఇది కాలేయాన్ని టాక్సిన్స్ లేకుండా ఉంచుతుంది. మానసిక ఒత్తిడిని చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. కనీసం వారానికి ఒకసారి హైకింగ్ చేయడం వల్ల శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

పుష్ అప్, స్క్వాట్ వ్యాయామాలు...



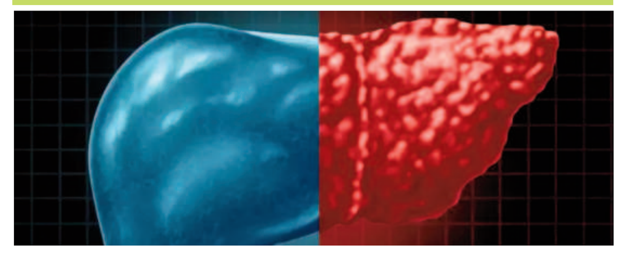
ఇవి శరీర బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలు. అయితే ఇవి చేయడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీర కండరాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే కాకుండా.. జీవక్రియ ప్రక్రియ ద్వారా మన శరీరంలో ఉన్న కొవ్వు , గ్లూకోజ్ మొత్తాన్ని కరిగించడంలో ఈ వ్యాయామాలు సహాయపడతాయి. మీరు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో పుష్ అప్స్, స్క్వాట్లను ప్రాక్టీస్ చేస్తే మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల మీ శరీరంలోని కొవ్వును సులభంగా వదిలించుకోవచ్చు.

పైలేట్స్..



ఇది మన శరీరం యొక్క బలం, శ్వాసపై ప్రభావవంతంగా పనిచేసే వ్యాయామం. ఇది మన శారీరక శక్తిని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. పైలెట్స్ చేయడం వల్ల శరీరమంతా మంచి రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది.మీరు ప్రతిరోజూ 15 నుంచి 20 నిమిషాలు ఈ వ్యాయామాన్ని చేయవచ్చు. ఇది మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధిని తగ్గించడంలో పైలేట్స్ బాగా పనిచేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఫ్యాటీ లివర్ వల్ల వచ్చే ప్రమాదాలు..



ఫ్యాటీ లివర్.. దీన్ని హెపాటిక్ స్టీటోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. కాలేయ కణాలలో కొవ్వు అతిగా చేరితే.. ఈ వ్యాధి వస్తుంది. లివర్ కణాల్లో ఎంతో కొంత కొవ్వు ఉండటం మామూలే. కానీ, అతిగా కొవ్వు ఉంటే లివర్కు ప్రమాదమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు, జన్యువులు, ఆహారపు అలవాట్లు, జీర్ణకోశ వ్యవస్థ లోపం కారణంగా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. అధిక బరువు, డయాబెటిస్ వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువని అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఫ్యాటీ లివర్ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే డేంజర్ అంటున్నారు నిపుణులు. లివర్ వాపు, ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్ వంటి తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది.

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