GV MALL
shop & celebrate
TELANGANA | ANDHRAPRADESH | KARNATAKA

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 92 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 3 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
మంగళవారం 05 నవంబర్ 2024

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

వైకాపా నేతలు ఇంకా అధికారంలో ఉన్నామనుకుంటున్నారు: పవన్ కల్యాణ్

పల్నాడు జిల్లా మాచవరం మండలం వేమవరం, చెన్నాయపాలెంలోని సరస్వతి పవర్ భూములను డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పరిశీలించారు.

మాచవరం, నవంబర్, 05 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రజల ఆస్తులు లాక్కొని.. తమ సొంత ఆస్తిలా భావించి జగన్ కుటుంబ సభ్యులు కొట్లాడుకుంటున్నారని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ విమర్శించారు. వైకాపా నాయకులు ఇంకా అధికారంలో ఉన్నామని భావిస్తున్నారని, ఎవరైనా ఇష్టమొచ్చినట్లు మాట్లాడితే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. పల్నాడు జిల్లా మాచవరం మండలం వేమవరం, చెన్నాయపాలెంలోని సరస్వతి పవర్ భూములను పవన్ పరిశీలించారు. ఆయన వెంట ఎమ్మెల్యే యరపతినేని, కలెక్టర్, అటవీ, రెవెన్యూ అధికారులు ఉన్నారు. భూములకు సంబంధించిన వివరాలను అధికారులు పవన్కు వివరించారు. భూములను పరిశీలించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. “ సరస్వతీ పవర్ ప్లాంట్ కోసం గత ముఖ్యమంత్రి, వైకాపా అధినేత సొంతంగా భూములు తీసుకున్నారు. 2009లో వైఎస్ఆర్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడు 30 ఏళ్ల లీజుకు తీసుకోగా.. జగన్ సీఎం అయిన తర్వాత లీజును మరో 50 ఏళ్లు పొడిగించుకున్నారు. కానీ, ఆ రోజు నుంచి ఇవాళ్టి వరకు ప్రాజెక్టు కార్యరూపం దాల్చలేదు””గతంలో నాటు బాంబులు వేసి భయపెట్టారు. ఇష్టం లేకున్నా భూములు అమ్మాల్సిన పరిస్థితి తీసుకొచ్చారు. కోడెల శివప్రసాద్ని వేధించి చంపేశారు. ఫర్నీచర్పై శివప్రసాద్రావును వేధించిన వ్యక్తి.. ప్లాంట్ పేరుతో భూములు లాక్కొన్నారు. ఉద్యోగాలు ఇస్తాం.. భూములు అమ్మేయండని బలవంతంగా తీసుకున్నారు. మరోచోట 350 ఎకరాలను తీసుకున్నారు. ముడి సరకు కోసం 1100 ఎకరాలు తీసుకున్నారు. ఇక్కడి ప్రజల భూమిని తీసుకొని.. వారినే ఇబ్బందులకు గురి చేశారుష “400 ఎకరాల అటవీ భూములను రెవెన్యూ భూములుగా మార్చేసి లాక్కున్నారని స్థానికులు చెబుతున్నారు. దీనిపై సమగ్ర విచారణ జరుపుతాం. సరస్వతి పవర్ కింద ఎంత భూమి ఉంది. ఇందులో ఎలాంటి అవకతవకలు జరిగాయనే దానిపై విచారణ చేయాలని కలెక్టర్ను ఆదేశిస్తున్నా. పెట్టిన ప్రాజెక్టు అసలు ఎందుకు ముందుకెళ్లలేదో తేల్చాలి. కొండలు, చెరువులు.. ఇలా సహజ వనరులు ఉన్న మరో 24 ఎకరాలు ఆక్రమించుకున్నారు. భూములిచ్చిన రైతులకు అండగా ఉంటామని భరోసా ఇస్తున్నాం” అని పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు.

కుప్పంలో వైకాపాకు షాక్.. తెదేపాలో చేరిన కీలక నేత

చిత్తూరు జిల్లా కుప్పంలో వైకాపాకు షాక్ తగిలింది. ఆ పార్టీకి కుప్పం మున్సిపల్ చైర్మన్ డాక్టర్ సుధీర్ రాజీనామా చేశారు.

కుప్పం, నవంబర్, 05 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): చిత్తూరు జిల్లా కుప్పంలో వైకాపాకు షాక్ తగిలింది. ఆ పార్టీకి కుప్పం మున్సిపల్ చైర్మన్ డాక్టర్ సుధీర్ రాజీనామా చేశారు. వైకాపాతో పాటు మున్సిపల్ చైర్మన్, కౌన్సిలర్ పదవులకు రాజీనామా చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. చైర్మన్ పదవికి సంబంధించిన రాజీనామా లేఖను మున్సిపల్ కమిషనర్కు పంపారు. అనంతరం అమరావతిలో సీఎం చంద్రబాబు సమక్షంలో డాక్టర్ సుధీర్ తెదేపాలో చేరారు. ఆయనకు సీఎం పసుపు కండువా వేసి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. చిత్తూరు జిల్లాలోని రామకుప్పం మండలం వైకాపా నుంచి ఏడుగురు ఎంపీటీసీలు కూడా చంద్రబాబు సమక్షంలో తెదేపాలో చేరారు.

రూ.10లక్షల కోట్ల అప్పుతో ఖజానాను జగన్ ఖాళీ చేశారు: మంత్రి నారాయణ

మూడు పార్టీలు కూటమిగా కలిసి ఉన్నప్పుడు చిన్నపాటి సమస్యలు ఉంటాయని.. కూర్చొని మాట్లాడుకుంటే అవి పరిష్కారమవుతాయని ఏపీ మంత్రి నారాయణ అన్నారు.

కాకినాడ, నవంబర్, 05 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మూడు పార్టీలు కూటమిగా కలిసి ఉన్నప్పుడు చిన్నపాటి సమస్యలు ఉంటాయని.. కూర్చొని మాట్లాడుకుంటే అవి పరిష్కారమవుతాయని ఏపీ మంత్రి నారాయణ అన్నారు. జిల్లా ఇన్ఛార్జ్ మంత్రిగా బాధ్యతలు ఇచ్చిన అనంతరం తొలిసారిగా ఆయన కాకినాడకు వచ్చారు. తెదేపా, జనసేన, భాజపా నేతలతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం మీడియాతో నారాయణ మాట్లాడారు. “కూటమి పార్టీల్లో ఎలాంటి కుమ్ములాటలు లేవు. సీఎం ఆదేశాల ప్రకారం మూడు పార్టీల సమన్వయంతో పాటు ప్రజా సమస్యలపై ఇన్ఛార్జ్ మంత్రిగా ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తాను. ఎన్నికల కోడ్ ఉండటంతో అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించలేదు. జిల్లాలోని అన్ని నియోజకవర్గాల ఎమ్మెల్యేలు, ఇన్ఛార్జులు తమ నియోజకవర్గ అభివృద్ధిపైనే ఎక్కువగా చర్చించారు. రూ.10లక్షల కోట్ల అప్పుతో రాష్ట్ర ఖజానాను జగన్ ఖాళీ చేసి వెళ్లిపోయారు. స్థానిక సంస్థలకు కేంద్రం ఇచ్చిన నిధులను కూడా వాడేశారు. అన్ని వ్యవస్థలనూ నిర్వీర్యం చేశారు. తన అనుభవంతో సీఎం చంద్రబాబు రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను గాడిన పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఖజానా ఖాళీ అయినా ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలు ఒక్కొక్కటిగా నెరవేరుస్తున్నాం. మూడేళ్లలో అమరావతి పనులు పూర్తి చేస్తాం. రాజధానిపై 2014 లోనే అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసి కేంద్రానికి పంపించాం. ఏపీ రాజధాని అమరావతే అని కేంద్రం కూడా పార్లమెంట్లో సమాధానం ఇచ్చింది. ఇన్ఛార్జ్ మంత్రిగా కాకినాడ జిల్లాకు నెలకు మూడుసార్లు వస్తాను. అన్ని సమస్యలు పరిష్కరిస్తాను. పెండింగ్లో ఉన్న మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లకు త్వరలో ఎన్నికలు జరిపేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఓటరు నమోదుపై దృష్టి పెట్టాలని నేతలకు సూచించాను” అని నారాయణ తెలిపారు.

వైకాపా సైకోలు భయపెడుతుంటే.. జగన్ సూక్తులు చెబుతారా?: అనిత

వైకాపా హయాంలో జరిగిన అరాచకాలను సరిదిద్దడానికి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తున్నట్లు హోం మంత్రి అనిత తెలిపారు.

అనంతపురం, నవంబర్, 05 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా హయాంలో జరిగిన అరాచకాలను సరిదిద్దడానికి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తున్నట్లు హోం మంత్రి అనిత తెలిపారు. వైకాపా సైకో బ్యాచ్ అసత్యాలను ప్రచారం చేస్తూ.. ప్రజలను భయపెడుతుంటే.. జగన్ సూక్తులు చెప్పడం హాస్యాస్పదమన్నారు. అనంతపురం పోలీస్ శిక్షణ కేంద్రంలో నిర్వహించిన డీఎస్పీల పాసింగ్ ఔట్ పరేడ్కు అనిత ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. పోలీసుల సంక్షేమంతోపాటు వారికి మౌలిక సదుపాయాల కల్పన దిశగా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని చెప్పారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పోలీసులను సమాయత్తం చేయాల్సిన బాధ్యత తనపై ఉందన్నారు. ఏమీ జరగకపోయినా.. ఏదేదో జరిగిపోయిందని దుష్ప్రచారం చేస్తూ ప్రజలను వైకాపా సైకోలు భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నారని విమర్శించారు. “గత ప్రభుత్వ హయాంలో జగన్ ఇంటి భద్రత కోసం రూ.12 కోట్లు ఖర్చు చేశారు. వైకాపా ఐదేళ్ల పాలనలో పోలీసు వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేశారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత పరిస్థితులకు వైకాపా దుష్టపాలన పాపాలే కారణం. శాంతిభద్రతల విషయంలో రాజీ పడే ప్రసక్తే లేదు. పోలీసు వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తాం. పోలీసులకు మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించి, సాంకేతికంగా పోలీసు వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాం” అని అనిత స్పష్టం చేశారు.

సరస్వతి పవర్ భూములను పరిశీలించిన పవన్

పల్నాడు జిల్లా మాచవరం మండలం వేమవరం, చెన్నాయపాలెంలోని సరస్వతి పవర్ భూములను డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పరిశీలించారు.

అమరావతి, నవంబర్, 05 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన సీఆర్డీఏ 39వ అథారిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో నిలిచిపోయిన అమరావతి రాజధాని నిర్మాణాలపై ఏర్పాటైన టెక్నికల్ కమిటీ ఇచ్చిన నివేదికపై చర్చించారు. 2019లో వైకాపా ప్రభుత్వం పనులు నిలిపివేయడంతో వచ్చిన ఇబ్బందులను అధ్యయనం చేసి టెక్నికల్ కమిటీ నివేదిక ఇచ్చింది. రాజధాని నిర్మాణానికి టెండర్లు పొందిన సంస్థలతో వివాదాలు పరిష్కరించేందుకు, మళ్లీ పనులు ప్రారంభించేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై కమిటీ పలు సూచనలు చేసింది. కమిటీ సూచనలు, అదనపు ఆర్థిక భారం వంటి అంశాలపై సీఆర్డీఏ సమావేశంలో చర్చించారు.

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

వంద శాతం మార్కులు.. ఏపీ టెట్లో మెరిసిన అశ్విని

విజయనగరం జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన కొండ్రు అశ్విని టెట్ ఫలితాల్లో శతశాతం మార్కులు సాధించారు. పేపర్-1ఏ(ఎస్జీటీ)లో ఆమెకు 150 మార్కులకు 150 మార్కులు వచ్చాయి.

విజయనగరం, నవంబర్, 05(రిపబ్లిక్ న్యూస్): విజయనగరం జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన కొండ్రు అశ్విని టెట్ ఫలితాల్లో శతశాతం మార్కులు సాధించారు. పేపర్-1ఏ(ఎస్జీటీ)లో ఆమెకు 150 మార్కులకు 150 మార్కులు వచ్చాయి. 2014-16 మధ్య డైట్ పూర్తి చేసిన ఆమె వరుసగా ఐదు టెట్లకు పోటీపడ్డారు. తల్లిదండ్రులు వెంకటలక్ష్మి, కె.శంకరరావు ప్రోత్సాహంతో డీఎస్సీ సాధించాలన్నదే తన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

వరుసగా ఐదు సార్లు ఎమ్మెల్యే.. మాజీ మంత్రి రెడ్డి సత్యనారాయణ కన్నుమూత

తెదేపా సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి రెడ్డి సత్యనారాయణ (99) కన్నుమూశారు. మంగళవారం ఉదయం అనకాపల్లి జిల్లా చీడికాడ మండలం పెదగోగాడలో ఆయన తుదిశ్వాస విడిచారు.

చీడికాడ, నవంబర్, 05(రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెదేపా సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి రెడ్డి సత్యనారాయణ (99) కన్నుమూశారు. మంగళవారం ఉదయం అనకాపల్లి జిల్లా చీడికాడ మండలం పెదగోగాడలో ఆయన తుదిశ్వాస విడిచారు. వయసురీత్యా వచ్చిన అనారోగ్య కారణాలతో మృతిచెందారు. గతంలో మాడుగుల నియోజకవర్గం నుంచి వరుసగా ఐదుసార్లు ఆయన ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందారు. తెదేపా తరఫున వరుసగా 1983, 1985, 1989, 1994, 1999 ఎన్నికల్లో ఆయన బరిలో నిలిచి విజయం సాధించారు. ఎన్టీఆర్ హయాంలో మంత్రిగానూ పనిచేశారు. పశుసంవర్ధక శాఖ బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. రెడ్డి సత్యనారాయణ మృతి పట్ల వివిధ పార్టీల నేతలు సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. బుధవారం అంత్యక్రియలు నిర్వహించనున్నట్లు కుటుంబసభ్యులు తెలిపారు.

సీఎం చంద్రబాబు సంతాపం

రెడ్డి సత్యనారాయణ మృతిపై తెదేపా అధినేత, సీఎం చంద్రబాబు సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన కుటుంబసభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. మాడుగుల నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సత్యనారాయణ ఎనలేని కృషి చేశారన్నారు. రెడ్డి సత్యనారాయణ మృతి పట్ల మంత్రి లోకేశ్ సంతాపం తెలిపారు. నిరాడంబర ప్రజా సేవకుడిని పార్టీ కోల్పోయిందని పేర్కొన్నారు.

గతంలో చేసిన తప్పులు సరిదిద్దుతున్నాం: ఏపీ డీజీపీ ద్వారకా తిరుమలరావు

గత ఐదేళ్లలో కొన్ని తప్పులు జరిగాయని.. ఒప్పుకొంటున్నామని ఏపీ డీజీపీ ద్వారకా తిరుమలరావు అన్నారు.

అనంతపురం, నవంబర్, 05(రిపబ్లిక్ న్యూస్): గత ఐదేళ్లలో కొన్ని తప్పులు జరిగాయని.. ఒప్పుకొంటున్నామని ఏపీ డీజీపీ ద్వారకా తిరుమలరావు అన్నారు. అప్పట్లో జరిగిన తప్పులు సరిదిద్దడంపై దృష్టిపెట్టామని చెపా-ఎరు. అనంతపురంలో మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. "మానవ హక్కులు, మహిళలు, చిన్నారుల రక్షణకు ప్రథమ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం. ప్రజలకు బాధ్యతాయుతంగా ఉండేలా పోలీసు వ్యవస్థలో చర్యలు చేపట్టాం. ఐజీ సంజయ్పై వచ్చిన ఆరోపణలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విచారణ చేయిస్తోంది. ఆయనపై విచారణ నివేదిక జీఏడీకి వెళ్లాక మాకు వస్తుంది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో పోలీసులు కూడా సరిగా విధులు నిర్వహించలేదు. ఓ పార్టీ కార్యాలయంపై దాడి జరిగినా బాధ్యతగా వ్యవహరించలేదు. భావప్రకటనా స్వేచ్ఛ వల్ల దాడి జరిగిందని పోలీసులు రాసుకున్నారు. ఆ కేసులో ఒక్కరిని కూడా అరెస్ట్ చేయలేదు. తప్పు జరిగితే 30 ఏళ్ల తర్వాతైనా చర్యలు తీసుకోవచ్చు. కేరళలో తప్పు జరిగిన 20 ఏళ్ల తర్వాత ఓ ఐపీఎస్కు శిక్ష విధించారు. న్యాయం చేసేందుకే చట్టాలు, కోర్టులు ఉన్నాయి"అని డీజీపీ అన్నారు.

గేటు విరిగిపడి విద్యార్థి మృతి.. స్కూల్ వద్ద ఉద్రిక్తత

నగర శివారు హయత్నగర్ లోని జడ్పీ హైస్కూల్ వద్ద ఉద్రిక్తత నెలకొంది. సోమవారం స్కూల్ గేటు విరిగిపడి అజయ్ అనే బాలుడు మృతిచెందాడు.

హైదరాబాద్, నవంబర్, 05(రిపబ్లిక్ న్యూస్): నగర శివారు హయత్నగర్లోని జడ్పీ హైస్కూల్ వద్ద ఉద్రిక్తత నెలకొంది. సోమవారం స్కూల్ గేటు విరిగిపడి అజయ్ అనే బాలుడు మృతిచెందాడు. మంగళవారం ఉదయం స్కూల్ వద్ద విద్యార్థి తల్లిదండ్రులు, బంధువులు ఆందోళనకు దిగారు. తమకు న్యాయం చేయాలంటూ అక్కడే బైఠాయించి నిరసన తెలిపారు. ఉన్నత పాఠశాల ప్రాంగణంలోని ప్రాథమిక పాఠశాలలో అజయ్ ఒకటో తరగతి చదువుతున్నాడు. సోమవారం ఇంటికి వచ్చే క్రమంలో గేటు విరిగిపడటంతో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. రోజూ మాదిరిగానే సోమవారం పిల్లలందరితో కలిసి అజయ్ వెళ్లాడు. సాయంత్రం 3.45 గంటలకు తరగతి గదిలోంచి బయటకు వచ్చాడు. అప్పటికే కొందరు విద్యార్థులు మెయిన్ గేటు ఎక్కి ఊగుతున్నారు. వారు దిగి వెళ్లిపోగా బాలుడు ఎక్కి ఊగుతుండగా తుప్పుపట్టిన అది ఒక్కసారిగా విరిగిపోయి మీదపడడంతో తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. పక్కనే ఉన్న ఓ విద్యార్థినికి స్వల్ప గాయమైంది. ఉపాధ్యాయులు బాలుడిని ఆటోలో తొలుత స్థానిక ఆస్పత్రికి, తర్వాత వనస్థలిపురం ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించగా పరీక్షించిన వైద్యులు అప్పటికే మృతి చెందినట్లు ధ్రువీకరించారు. ఇంటికి రావాల్సిన కుమారుడు.. తిరిగిరాని లోకాలకు వెళ్లడంతో ఆ దంపతులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించారు. ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

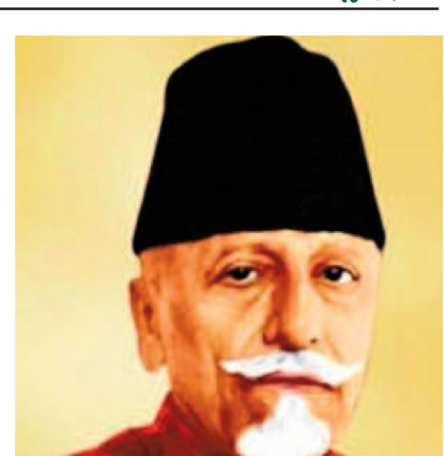
హైదరాబాద్ లో మహిళపై సామూహిక అత్యాచారం

మధురానగర్ పరిధిలో ఓ మహిళపై దుండగులు సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు.

హైదరాబాద్, నవంబర్, 05(రిపబ్లిక్ న్యూస్): నగరంలోని మధురానగర్ పరిధిలో ఓ మహిళపై దుండగులు సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. ముగ్గురు యువకులు తనపై అత్యాచారం చేశారని బాధితురాలు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. పని ముగించుకుని వస్తుండగా మాయమాటలు చెప్పి తీసుకెళ్లినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొంది. బాధితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. క్లూస్ టీం, పోలీసులు ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని విచారించారు. అనంతరం ఒకరిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

జాతీయ విద్యా దినోత్సవ వ్యాసరచన పోటీలు

భారతరత్న అబుల్ కలాం ఆజాద్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహణ నందాల ఐఎంఏ, లయన్స్ క్లబ్



స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, భారతరత్న మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్

నంద్యాల, నవంబర్ 6(రిపబ్లిక్ న్యూస్): స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, భారతదేశ తొలి విద్యాశాఖ మంత్రి,భారతరత్న మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా నవంబర్ 11 జాతీయ విద్యా దినోత్సవం పురస్కరించుకుని, ఐఎంఏ నంద్యాల,లయన్స్ క్లబ్ నంద్యాల సంయుక్త నిర్వహణలో ఈనెల తొమ్మిదవ తేదీ శనివారం ఉదయం 10 గంటలకు రామకృష్ణ డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రభుత్వ, ప్రవేట్ పాఠశాలల విద్యార్థులకు తెలుగు, ఆంగ్ల భాషలలో వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. "మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ జీవితం- సందేశం" అన్న అంశంపై 90 నిమిషాలు కేటాయించి వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహిస్తారు. వ్యాసరచన రాయడానికి అవసం-మైన కాగితాలు నిర్వాహకులు అందజేస్తారు. పాల్గొనదలచిన వారు ఏడవ తేదీ సాయంత్రం 6 గంటలలోపు లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు నిజాముద్దీన్ 9866367560 నెంబర్ కు ఫోన్ చేసి పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలి. పాల్గొన్న విద్యార్థులందరికీ ప్రశంసా పత్రం అందజేయబడుతుంది. తెలుగు, ఆంగ్ల భాషలలో వేరువేరుగా ప్రథమ, ద్వితీయ,తృతీయ మరియు రెండు స్పెషల్ జ్యూరీ విజేతలకు 11వ తేదీ రోటరీ ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్లో నిర్వహించే కార్యక్రమంలో ఐఎంఏ నంద్యాల అధ్యక్షులు డాక్టర్ మధుసూదనరావు,నంద్యాల లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు నిజాముద్దీన్ సహకారంతో బహువ-ంతులుగా దేశ నాయకుల పుస్తకాలు, జ్ఞాపికలు,బహుమతి ప్రశంసాపత్రాలు అందజేయబడతాయి. ఈ వ్యాసరచన పోటీలలో పాల్గొనవలసిందిగా కార్యక్రమ సమన్వయకర్త డాక్టర్ రవికృష్ణ, నంద్యాల ఐఎంఏ అధ్యక్షులు డాక్టర్ మధుసూదనరావు, కార్యదర్శి డాక్టర్ పనిల్ కుమార్, కోశాధికారి సురేంద్ర నాథ్ రెడ్డి,లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు నిజాముద్దీన్, శిరిగిరి రమేష్, కోశాధికారి మామిళ్ళ నాగరాజు పాఠశాల విద్యార్థులను ఆహ్వానిస్తున్నారు

మాజీ మంత్రి దాడిశెట్టి రాజాకు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ

వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి దాడిశెట్టి రాజాకు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది:

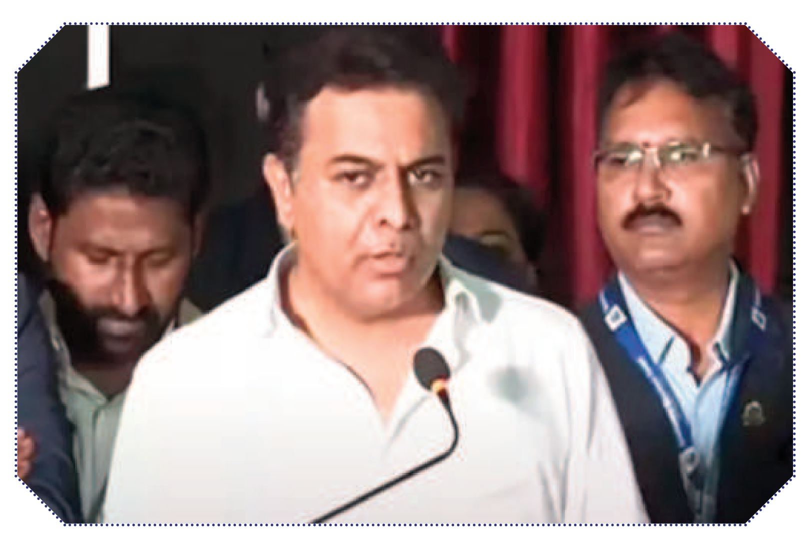
అమరావతి, నవంబర్, 05(రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి దాడిశెట్టి రాజాకు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆయన దాఖలు చేసిన ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ను ఉన్నత న్యాయస్థానం కొట్టివేసింది. ఐదేళ్ల క్రితం జరిగిన ఆంధ్రజ్యోతి విలేకరి హత్య కేసులో తుని రూరల్ పోలీసులు రాజాపై కేసు నమోదు చేశారు. దీంతో ఆయన హైకోర్టును ఆశ్రయించగా చుక్కెదురైంది. తుని నియోజకవర్గం తొండంగి మండల ఆంధ్రజ్యోతి విలేకరిగా పనిచేస్తున్న కాతా సత్యనారాయణ (47).. 2019 అక్టోబరు 15న రాత్రి 7 గంటల సమయంలో ద్విచక్రవాహనంపై ఎస్. అన్నవరంలోని ఇంటికి వెళ్తున్నారు. అక్కడి లక్ష్మీదేవి చెరువుగట్టుపై కొందరు అడ్డగించి కత్తులతో నరికి చంపారు. హత్యకు దాడిశెట్టి రాజా సూత్రధారి అనేది మృతుని కుటుంబీకుల ఆరోపణ. వారి ఫిర్యాదుతో తుని రూరల్ పోలీసులు కేసు నమోదుచేశారు. దాడిశెట్టి సహా ఆరుగురిని నిందితులుగా చేర్చారు. రాజా మంత్రి అయ్యాక దర్యాప్తు ముందుకు సాగలేదు. 2023లో ఛార్జిషీటులో ఆయన పేరు తప్పించారు. నిందితులను శిక్షించాలంటూ సత్యనారాయణ సోదరుడు, న్యాయవాది కాతా గోపాలకృష్ణ పోరాడారు. రాజాపై చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రెస్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా, ఎన్హెచ్ఆర్సీతో పాటు.. హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. తుని నియోజకవర్గంలోకి యువగళం పాదయాత్ర వచ్చినప్పుడు నారా లోకేశ్ను కలిసి న్యాయం చేయాలని విన్నవించారు. కూటమి ప్రభుత్వం రాగానే న్యాయం చేస్తామని లోకేశ్ అప్పట్లో భరోసా ఇచ్చారు. ఈ క్రమంలో దాడిశెట్టి రాజాపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

విద్యార్థినులతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించిన ఉపాధ్యాయుడి అరెస్టు

విద్యార్థినుల పట్ల అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తున్న ఉపాధ్యాయుడిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు.

ఐ.పోలవరం, నవంబర్, 05(రిపబ్లిక్ న్యూస్) : విద్యార్థినుల పట్ల అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తున్న ఉపాధ్యాయుడిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఐ.పోలవరం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థినులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. పదో తరగతి గణితం ఉపాధ్యాయుడు సీహెచ్.విద్యా సాగర్ తమ పట్ల అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తున్నారంటూ సాంఘిక సంక్షేమ వసతి గృహంలో ఉంటున్న విద్యార్థినులు ఫిర్యాదు చేశారు. గతంలో ఈ తరహా ఆరోపణలతో సదరు ఉపాధ్యాయుడు రెండు సార్లు సస్పెండ్ అయ్యారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

కేసీఆర్ కృషి వల్లే తెలంగాణలో భూముల ధరలు పెరిగాయి: కేటీఆర్



హైదరాబాద్, నవంబర్, 05(రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉమ్మడి ఏపీలో రైతులకు మేలు చేయాలని పాలకులు ఆలోచించలేదని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. తన తాతకు 400 ఎకరాల ఆస్తి ఉండేదని.. అయితే అన్ని ఎకరాలు ఉన్నప్పటికీ నీళ్లు లేకపోవడంతో అవి నిరుపయోగంగా, విలువ లేకుండా ఉండేవన్నారు. నగరంలోని శ్రీనగర్ కాలనీలో నిర్వహించిన తెలంగాణ రియల్టర్స్ ఫోరమ్ సమావేశంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు."ఎన్నికల ముందు మార్పు మార్పు.. అని కాంగ్రెస్ నేతలు ఊదరగొట్టారు. ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పడినప్పుడు పెట్టుబడులు రావని భయపెట్టారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ వచ్చినప్పుడు 2 రోజులు పవర్ హాలీడే ఉండేది. 2014కు ముందు రాష్ట్రంలో భూముల ధరలు చాలా తక్కువగా ఉండేవి. భారాస అధినేత కేసీఆర్ కృషి వల్లే భూముల ధరలు పెరిగాయి. సాగునీరు లేకపోతే వ్యవసాయం చేయడం సాధ్యం కాదు. అదే జరిగితే సంపద సృష్టించడం అసాధ్యం. కేసీఆర్ పాలనలో 24 గంటల విద్యుత్, అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేశాం. తెలంగాణాలో సంపద పెరిగింది. సాగునీటి సదుపాయాలు మెరుగయ్యాయి. తొమ్మిదిన్నరేళ్ల భారాస పాలన తర్వాత తెలంగాణలో వచ్చిన మార్పులు, చేసిన అభివృద్ధి ఏంటనేది తెలంగాణ ప్రజలందరికీ తెలుసు" అని కేటీఆర్ అన్నారు.

‘పుష్ప2: ది రూల్’.. సరిగ్గా నెల రోజులు..

పాప్కార్న్ టబ్తో వినూత్న ప్రచారం..

‘పుష్ప2: ది రూల్’ ట్రైలర్ విడుదల చేసేందుకు చిత్రబృందం సన్నాహాలు చేస్తోంది. డిసెంబరు 5న మూవీ విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో ప్రచార కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేసింది.

అల్లు అర్జున్ కథానాయకుడిగా సుకుమార్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ‘పుష్ప2: ది రూల్’ రష్మిక కథానాయిక. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మూవీ డిసెంబరు 5న పాన్ఇండియా స్థాయిలో విడుదల కానుంది. సినిమా విడుదలకు సరిగ్గా నెల రోజుల సమయం ఉండటంతో చిత్రబృందం ప్రచార కార్యక్రమాలను ముమ్మరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా మంగళవారం సరికొత్త పోస్టర్ను విడుదల చేసింది. ఇందులో పుష్పరాజ్ (అల్లు అర్జున్), భన్వర్సింగ్ షెకావత్ (ఫహద్ ఫాజిల్) ఎదురెదురుగా నిలబడి ఉన్నారు. అంతేకాదు, త్వరలోనే ట్రైలర్ను కూడా విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. మరోవైపు ‘పుష్ప2’ విడుదలకు నెల రోజులే ఉండటంతో ప్రచార కార్యక్రమాలను మమ్మురం చేసే పనిలో ఉంది. ఇందులోభాగంగా అమెరికాలోని థియేటర్స్లో వినూత్న ప్రచారానికి తెర తీసింది. పుష్ప బ్రాండ్ పాప్కార్న్ టబ్స్, శీతల పానీయాల క్యాన్స్ అమెరికాలోని అన్ని థియేటర్స్లో అందుబాటులోకి తీసుకొస్తున్నారు. నవంబరు 13వ తేదీ నుంచి ‘కంగువా’ ప్రీమియర్స్లో ఇవి అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఇప్పటివరకూ ఏ భారతీయ చిత్రమూ ఇలాంటి ప్రత్యేక ప్రమోషన్ చేయలేదు. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలు సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా వైరల్ అవుతున్నాయి.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

పది వేల స్క్రీన్స్లో ‘కంగువా’..

దక్షిణాదిలో ఎన్నంటే!

సూర్య హీరోగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం ‘కంగువా’. తాజాగా దీని విడుదలపై నిర్మాత ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు.

సూర్య హీరోగా శివ దర్శకత్వంలో రానున్న చిత్రం ‘కంగువా’ అత్యంత భారీ బడ్జెట్తో రూపొందిన ఈ సినిమా నవంబర్ 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. తాజాగా దీని రిలీజ్ గురించి నిర్మాత ధనుంజయ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీన్ని భారీ స్థాయిలో విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏకంగా 10వేల స్క్రీన్స్లో దీన్ని ప్రదర్శించనున్నట్లు తెలిపారు. ‘ఈ చిత్రం విడుదల కోసం ఆడియన్స్తో పాటు మేము కూడా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాం. దీన్ని 10వేల స్క్రీన్స్లో ప్రదర్శించనున్నాం. వీటిలో చాలా స్క్రీన్లు ఇప్పటికే కన్ఫామ్ అయ్యాయి. దక్షిణాదిలో 2500 కంటే ఎక్కువ స్క్రీన్లు, ఉత్తరాదిలో 3,500 స్క్రీన్లలో ప్రదర్శించనున్నామని

చెప్పడానికి ఎంతో గర్వపడుతున్నాం. నవంబర్ 14న మొత్తం 10 వేల స్క్రీన్లలో భారీస్థాయిలో కంగువా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది’ అని చెప్పారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగాఈ చిత్రం రూ.1000 కోట్ల కలెక్షన్స్ చేయాలనే లక్ష్యంతో ఉన్నట్లు నిర్మాత ఇటీవల చెప్పారు. పార్ట్ 2, పార్ట్ 3 కథలు కూడాసిద్ధంగా ఉన్నాయని.. పార్ట్ 1 విజయం ఆధారంగా వాటిని తెరకెక్కించేలా ప్లాన్ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సినిమా సూర్యని మరో స్థాయికి తీసుకెళ్తుందని నమ్ముతున్నట్లు చెప్పారు.యాక్షన్తోపాటు ఎమోషన్స్కు ఇందులో అధిక ప్రాధాన్యం ఉందన్నారు. ఇక ఈ చిత్రం త్రీడీలోనూఅలరించనున్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో సూర్య ఆరు భిన్నమైనఅవతారాల్లో కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. దిశా పఠానీ కథానాయిక. బాబీ దేవోల్ ప్రతినాయకుడిగా కనిపించనున్నారు. జగపతిబాబు, యోగిబాబు, కోవై సరళ తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు.అల్లు అర్జున్ హీరోగా సుకుమార్ తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం ‘పుష్ప: ది రూల్ పుష్ప ది రైజ్కు సీక్వెల్గా రానున్న ఈ చిత్రం కూడా భారీస్థాయిలో విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాతలు ఇటీవల స్పష్టంచేశారు. ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా 11,500 స్క్రీన్స్లో విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఇండియాలో 6,500.. ఓవర్సీస్లో 5,000 స్క్రీన్స్లో దీన్ని ప్రేక్షకుల ముందుకుతీసుకురానున్నట్లు చెప్పారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1879 : భౌతిక శాస్త్రవేత్తజేమ్స్ క్లర్క్ మాక్స్వెల్ మరణం (జ.1831).
- 1885 : అమెరికన్ చరిత్రకారుడు, తత్వవేత్త, ధార్మికుడు విల్ డ్యురాంట్ జననం (మ.1981).
- 1870 : బెంగాలీ న్యాయవాది, స్వాతంత్ర్యోద్యమ నేత చిత్తరంజన్ దాస్ జననం (మ.1925).
- 1920 : భారతీయ రెడ్క్రాస్ ఏర్పడింది.
- 1925 : తెలుగు కవి, కథా రచయిత, కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత ఆలూరి బైరాగి జననం (మ.1978).
- 1952 : తత్వవేత్త, పర్యావరణ ఉద్యమకారిణి, రచయిత్రి వందన శివ జననం.(చిత్రంలో)
- 1959 : కెనడియన్ రాక్ గాయకుడు, పాటల రచయిత, ఛాయా చిత్రకారుడు బ్రయాన్ ఆడమ్స్ జననం.
- 1987 : నా తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ అని గర్వంగా ప్రకటించిన దాశరథి కృష్ణమాచార్య మరణం (జ.1925).
- 1988 : భారతదేశపు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ ఆటగాడు విరాట్ కోహ్లి జననం.

క్లర్క్ మాక్స్వెల్

విల్ డ్యురాంట్

చిత్తరంజన్ దాస్

రెడ్క్రాస్

వందన శివ

దాశరథి కృష్ణమాచార్య

విరాట్ కోహ్లి

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

పంత్ క్రీజ్లో ఉన్నంతవరకూ

మేం భయపడ్డాం: అజాజ్ పటేల్

భారత జట్టులో చాలా మంది అద్భుతమైన బ్యాటర్లు ఉన్నారని.. కానీ తాము మాత్రం పంత్ను టార్గెట్ చేసినట్ల న్యూజిలాండ్ స్పిన్నర్ అజాజ్ పటేల్ వ్యాఖ్యానించాడు.

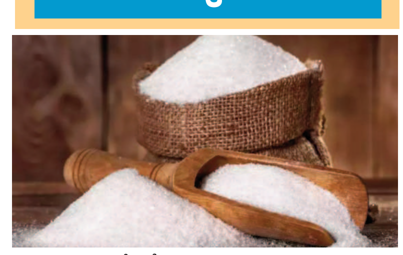
భారత పర్యటనలో అందరికంటే ఎక్కువగా రిషభ్ పంత్పైనే దృష్టి పెట్టామని.. అతడిని ఔట్ చేయడమే లక్ష్యంగా ఆడినట్లు న్యూజిలాండ్ స్పిన్నర్ అజాజ్ పటేల్ వెల్లడించాడు. టీమ్ ఇండియాను 0-3 తేడాతో కివీస్ వైట్వాష్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఓ ఇంగ్లిష్ ఛానెల్ తో అజాజ్ పటేల్ ప్రత్యేకంగా ముచ్చటించాడు. అజాజ్ మూడు టెస్టుల్లో 15 వికెట్లు తీసి సత్తా చాటాడు. మరీ ముంబయిలోని వాంఖడే వేదికగా జరిగిన టెస్టులో అద్భుత ప్రదర్శనతో ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్గా నిలిచాడు. 147 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనకు దిగిన భారత్ను గెలిపించేందుకు రిషభ్ పంత్ (64) చాలా కష్టపడ్డాడు. అయితే, అజాజ్ బౌలింగ్ లో వివాదాస్పద నిర్ణయంతో పెవిలియన్కు చేరాడు.”మిడిలార్డర్లో రిషబ్ పంత్ కీలకంగా మారాడు. అతడు క్రీజ్లో ఉన్నాడంటే ఏ జట్టుకైనా భయమే. మేం కూడా మూడో టెస్టులోనే కాకుండా సిరీస్ ఆసాంతం అతడిని త్వరగా ఔట్ చేయడంపైనే దృష్టిపెట్టాం. నిర్భయంగా ఆడే బ్యాటర్. అతడి ఫిలాసఫీ ఒకటే. క్రీజ్లో ఉన్నంత వరకూ దూకుడుగా ఆడేస్తాడు. అందుకే, అతడిని ఎంత త్వరగా ఔటైతే.. సమస్య త్వరగా పరిష్కారమైనట్లే” అని వెల్లడించాడు. రిషబ్ పంత్ ఆరు ఇన్నింగ్స్ ల్లో 261 పరుగులు చేశాడు.ఆసీస్లో పరిస్థితులు విభిన్నం..ఆస్ట్రేలియాతో ఐదు టెస్టుల సిరీస్ కోసం భారత్ మరికొద్ది రోజుల్లో వెళ్లనుంది. ఈ క్రమంలో బోర్డర్ - గావస్కర్ ట్రోఫీపైనా అజాజ్ పటేల్ స్పందించాడు. “ఆస్ట్రేలియాలో పరిస్థితులు విభిన్నం. భారత్ జట్టులో నాణ్యమైన క్రికెటర్లు చాలా మంది ఉన్నారు. అయితే, ఇప్పుడు కివీస్ చేతిలో ఓటమిని అక్కడికీ తీసుకెళ్తే.. ఇబ్బందిగా మారుతుంది. ఆసీస్లో కొత్త మైండ్సెట్తో భారత్ ఆడాలి. ఆస్ట్రేలియాలో ఆడిన అనుభవం కలిగిన ప్లేయర్లూ ఉన్నారు. గెలుపోటములు క్రికెట్లో సహజమే. ఒత్తిడి మాత్రం ఎప్పుడూ ఉంటుంది. దానిని అధిగమిస్తే విజయం సొంతమవుతుంది” అని కివీస్ స్పిన్నర్ అజాజ్ పటేల్ తెలిపాడు.

ఆరోగ్యం

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఏదైనా చేయగలం. డబ్బు సంపాదించగలం. అదే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటే.. మనం ఏం చేయలేం. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలి. కానీ, నేటి బిజీ లైఫ్స్టైల్, పొల్యూషన్, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖ్యంగా మన ఆరోగ్యం తినే ఆహారం మీద ఆధారపడి ఉంది. మంచి డైట్ తీసుకుంటే హెల్తీగా ఉంటారు. అయితే, చాలా మంది టైంకి తినకపోవడం, ఏది పడితే అది తినడం వంటివి చేస్తున్నారు. దీంతో.. అనారోగ్యాలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. అందుకే మంచి డైట్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. నేటి బిజీ లైఫ్లో సరైన సమయానికి బ్రేక్ ఫాస్ట్, లంచ్, డిన్నర్ చేయడం లేదు. దీనివల్ల ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అంతేకాకుండా కొన్ని తినకూడని ఫుడ్స్ని తింటున్నారు. మితంగా తినాల్సిన వాటిని ఎక్కువగా తింటున్నారు. దీంతో.. ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. మనం తినే లంచ్ ప్లేట్లో కొన్ని ఫుడ్స్ ఉండకూడదు. మన ఆరోగ్యానికి ప్రమాదాన్ని తెచ్చే కొన్ని ఆహారాలకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. అలాంటి ఓ ఐదు తెల్లటి ఆహార పదార్థాలు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. తెలుపు రంగులో ఉండే ఈ ఆహారాల్ని ఎక్కువ తినకూడదంటున్నారు నిపుణులు.

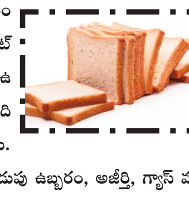
తెల్ల రంగులో ఉండే ఈ ఆహారాల్ని ఎక్కువ తినకండి.. తిన్నారో మీ పని గోవిందా...

చక్కెర..



తెల్ల చక్కెర ఎక్కువ తీసుకోకూడదంటున్నారు నిపుణులు. చక్కెర ఎక్కువ తింటే ఆరోగ్యానికి ముప్పు కలుగుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చక్కెర ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరిగే ప్రమాదముంది. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు చక్కెర తీసుకోకూడదు. చక్కెర ఎక్కువగా తినడం వల్ల తాత్కాలికంగా ఎనర్జీ వస్తుంది. కానీ, కొన్ని వ్యతిరేక ప్రభావాల వల్ల శక్తిని కోల్పోయి నీరసంగా ఉంటారు. చక్కెర ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్ పెరుగుతుంది. అందుకే చక్కెర బదులు బెల్లం, బ్రౌన్ షుగర్ వాడటం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

వైట్ బ్రెడ్..



వైట్ బ్రెడ్ను మీ ఆహారం నుంపూర్తిగా తొలగించండి. వైట్ బ్రెడ్లో పీచు పదార్థం ఉండదు. దీంతో.. ఇది జీర్ణక్రియకు మంచిది కాదు. ఇది ఎక్కువ తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలువస్తాయంటున్నారునిపుణులు. 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.

అన్నం..

రోజూ మనం అన్నం ఎక్కువ తినకూడదు. మితంగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. అన్నంలో అధిక మొత్తంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఊబకాయానికి కారణమవుతుంది. అన్నంలో ఎక్కువ విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండవు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు అన్నం ఎక్కువ తినకపోవడమే మంచిది. అయితే, అజీర్తి, గర్భిణీ స్త్రీలకు అన్నం చాలా మంచిది. అందుకే అన్నాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మితంగా తింటేనే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఉప్పు..

తెల్ల రంగులో ఉండే ఉప్పు ఎక్కువ తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. దీంతో.. దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంది. యూరిన్కి ఎక్కువగా వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకునేవారి శరీరంలో వాపులు వచ్చే ప్రమాదముంది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కాల్షియం స్థాయిపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో, ఎముకలు బలహీనంగా మారే ప్రమాదముంది. మోతాదుకు మించి ఉప్పు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇమ్యూనిటీ పవర్ తగ్గుతుంది. మీరు వ్యాధుల బారిన పడే ప్రమాదముంది. తెల్ల ఉప్పు బదులు రాక్ సాల్ట్ తీసుకోవడం బెస్ట్ ఆప్షన్.

వెన్న..

మజ్జిగ చిలికిన తర్వాత వచ్చిన వెన్న ఆరోగ్యానికి మంచిదే. అయితే, ఎక్కువగా తీసుకోవడం మాత్రం ప్రమాదకరం. ఇది.. బెల్లీ ఫ్యాట్ని ఊబకాయాన్ని పెంచుతుంది. రోజూ వెన్న ఎక్కువగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే ప్రమాదముంది. ఎక్కువగా వెన్న తినడం వల్ల సంతృప్త కొవ్వు స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని కూడా పెంచుతుంది. అందుకే అధిక కొవ్వుతో బాధపడేవారు వెన్నకి దూరంగా ఉండాలి. నిపుణుల ప్రకారం వెన్న బదులు కొబ్బరి నూనె లేదా ఆలివ్ నూనె తీసుకోవడం మంచిది.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.