



ప్రధాని మోదీ పాదాలకు నమస్కరించేందుకు బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీశ్ కుమార్ (73) ప్రయత్నించిన పరిణామం బీహార్లో చోటుచేసుకుంది.

ప్రధాని మోదీ పాదాలకు నమస్కరించేందుకు బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీశ్ కుమార్ (73) ప్రయత్నించిన పరిణామం బీహార్లో చోటుచేసుకుంది.



ప్రధాని మోదీ పాదాలకు నమస్కరించేందుకు ప్రయత్నించారు. దీంతో ఆయన్ను నిలబడేందుకు ప్రధాని మోదీ (74) ప్రయత్నం చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో వైరల్ గా మారింది. బీహార్లోని దర్భంగాలో ఏర్పాటు చేసిన ఓ కార్యక్రమంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. మోదీ పాదాలకు నీతిశ్ నమస్కరించేందుకు ప్రయత్నించడం ఈ ఏడాది మూడోసారి కావడం గమనార్వం. జూన్లో పాపనాథ్ సెంట్రల్ హాల్లో ప్రధానిని కలిసిన సందర్భంలోనూ మోదీ పాదాలకు నమస్కరించిన నీతిశ్ అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. అంతకుముందు లోక్సభ ఎన్నికల సమయంలోనూ సవాదాల్లో నిరసించిన నీతిశ్ ప్రధాని పాదాలకు కాకూర్చి, బీహార్లోని దర్భంగాలో ఎయిమ్స్కు శంకుస్థాపనలోపాటు రూ.12వేల కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టుల ప్రారంభ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోదీ.. నీతిశ్ కుమార్ ప్రకటనలకు కురిపించారు. 'జగిల్ రాజ్' సుంచి రాష్ట్రాన్ని బయటకు తీసుకువచ్చారని కొనియాడారు.

రామ్ గోపాల్ వర్మ ఇంటికి వెళ్లిన చీఫ్ వాటర్స్

వివాదాస్పద దర్భకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ (ఆర్డీపీ) కు ఏపీ పోలీసులు నోటీసులు ఇచ్చారు.



హైదరాబాద్, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వివాదాస్పద దర్భకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ (ఆర్డీపీ) కు ఏపీ పోలీసులు నోటీసులు ఇచ్చారు. ప్రకాశం జిల్లా మద్దిపాడు పోలీసులు.. జూబ్లీహిల్స్ లోని ఆర్డీపీ ఇంటికి వచ్చి అందజేశారు. ఎస్పీ శివరామయ్య ఆధ్వర్యంలోని బృందం నోటీసులు ఇచ్చింది. ఎన్నికలకు ముందు 'వ్యూహం' సినిమా ప్రమోషన్ సమయంలో.. నాటి ప్రతిపక్ష నేత చంద్రబాబు, ఆయన కుటుంబ సభ్యులతో పాటు.. జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరిచేలా వర్మ ఎక్స్ ప్రోస్టలు పెట్టారంటూ ప్రకాశం జిల్లా మద్దిపాడు స్టేషన్లో ఆయనపై చట్టపరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

ప్రియూరాలిని హతమార్చి.. పత్తి చేలో పాతిపెట్టి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూలూరుపాడు మండలం మాచిలేనిపేట తండాలో దారుణం జరిగింది. స్వాతి అనే యువతి దారుణ హత్యకు గురైంది.

జూలూరుపాడు, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూలూరుపాడు మండలం మాచిలేనిపేట తండాలో దారుణం జరిగింది. స్వాతి అనే యువతి దారుణ హత్యకు గురైంది. ఆమె ప్రియుడు వీరభద్రం.. యువతిని అతి కిరాతకంగా చంపి గ్రామ సమీపంలోని పత్తి పొలంలో పాతిపెట్టారు. మూడు రోజుల తర్వాత హత్య ఘటన వెలుగులోకి రావడంతో పోలీసులు రంగంలోకి దిగి విచారణ చేపట్టారు. మణుగూరు మండలం తోగ్గడేనికి చెందిన స్వాతి (32) ఆరోళ్లుగా వీరభద్రంతో సహజీవనం చేస్తూ మాచిలేనిపేట తండాలోనే ఉంటోంది. భద్రం భార్యతో పాటు స్వాతి కూడా ఒకే ఇంట్లో ఉంటున్నారు. కుటుంబ తగాదాలు, ఆర్థిక లావాచేపీలతోపాటు పలు కేసుల్లో భద్రం నిందితుడిగా ఉన్నాడు. కొంకాలంగా భద్రం, స్వాతిల మధ్య గొడవలు జరుగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో ప్రియూరాలి



అడ్డు తొలగించుకోవాలని నిర్ణయించుకున్న భద్రం.. ఈనెల 9న తన ఇంట్లోనే స్వాతిని దారుణంగా హత్య చేశాడు. అనంతరం మృతదేహాన్ని సమీపంలోని తన పత్తి పొలంలో పాతిపెట్టారు. కొత్తగూడెం డీఎస్పీ, జూలూరుపాడు సీబి ఇంద్రసేనారెడ్డి, ఎస్పీ రాజా ప్రతాప్ ఘటానా స్థలానికి చేరుకుని విచారణ చేపట్టారు. రెవెన్యూ, పోలీస్ అధికారులు.. మృతదేహాన్ని వెలికి తీసి చర్యలు చేపట్టారు.

ఎంపీపీ గెలిచిందా.. కాంగ్రెస్కు 'మహా' ఓటేం: అమిత్ షా

మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహావికాస్ అఘాడి (ఎంవీఏ) గెలిస్తే.. మహారాష్ట్ర కాంగ్రెస్కు ఏటిఎంలా మారుతుందని కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా అన్నారు.

జల్గావ్, మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విపక్ష మహావికాస్ అఘాడి (ఎంవీఏ) కూటమి గెలిస్తే.. మహారాష్ట్రను కాంగ్రెస్ ఏటిఎంలా మారుకుంటుందని కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. రాష్ట్రంలోని పనరలను ఉపయోగించుకొని, నిధులను విత్తే చేసి దిట్టికి తరలిస్తారని ఆరోపించారు. ఈ నెల 20న మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న వేళ జల్గావ్ జిల్లాలోని చాలిస్కాన్లో నిర్వహించిన ఎన్నికల ప్రచార సభలో ఆయన మాట్లాడారు. భాజపా సారథ్యంలోని మహాయుతి కూటమికి ఓటు వేసి గెలిపిస్తే.. మహారాష్ట్రలో మహారాష్ట్ర మంతగా అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. రూర □ండ్లో భాజపా ప్రభుత్వం ఏర్పాటువుతుందని ధీమా వ్యక్తం చేసిన అమిత్ షా.. మహారాష్ట్రలోనూ 'మహాయుతి' గెలుపు భాయమని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ నకిలీ హామీలతో ప్రజలను తప్పుదోవపట్టించడమే ఇందుకు కారణమన్నారు. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఎన్నికల ర్యాళీల్లో ప్రదర్శించే రాజ్యాంగ ప్రతి అసలైంది కాదని.. అది నకిలీదన్నారు. కొందరు పాత్రికేయులు దాన్ని చూడగా.. అందులో భాగీ పేజీలే ఉన్నాయన్నారు. నకిలీ ప్రతిని చూపించి ప్రజల నమ్మకాన్ని పంపిణీ చేయడం ద్వారా బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ను అపమనించారని ధ్వజమెత్తారు. గత యూపీఏ పాలనలో ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలతో దేశంలో నక్సలిజం, ఉగ్రవాదం సమస్యలపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ రాజకీయమంతా మోసంతోనే నడుస్తుందని.. మహారాష్ట్రలో 'మహాయుతి' ప్రభుత్వం వచ్చాక పెట్టుబడులు తగ్గిపోయాయని ప్రచారం చేస్తున్నారన్నారు. కానీ, ఏకాగ్ర శిందే సారథ్యంలో 'మహాయుతి' పాలనలో విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడుల్లో మహారాష్ట్ర సంబంధాన్ని నిలిపివేసింది తెలిపారు. శరద్ పవార్ను టార్గెట్ చేస్తూ.. ఆయన సీఎంగా, కేంద్రమంత్రిగా ఎన్నో సందర్భాలుగా పనిచేసినా మరలా భాషకు ప్రాచీన హోదా కల్పించేందుకు కృషిచేయలేదని విమర్శించారు.

ప్రదర్శించే రాజ్యాంగ ప్రతి అసలైంది కాదని.. అది నకిలీదన్నారు. కొందరు పాత్రికేయులు దాన్ని చూడగా.. అందులో భాగీ పేజీలే ఉన్నాయన్నారు. నకిలీ ప్రతిని చూపించి ప్రజల నమ్మకాన్ని పంపిణీ చేయడం ద్వారా బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ను అపమనించారని ధ్వజమెత్తారు. గత యూపీఏ పాలనలో ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలతో దేశంలో నక్సలిజం, ఉగ్రవాదం సమస్యలపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ రాజకీయమంతా మోసంతోనే నడుస్తుందని.. మహారాష్ట్రలో 'మహాయుతి' ప్రభుత్వం వచ్చాక పెట్టుబడులు తగ్గిపోయాయని ప్రచారం చేస్తున్నారన్నారు. కానీ, ఏకాగ్ర శిందే సారథ్యంలో 'మహాయుతి' పాలనలో విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడుల్లో మహారాష్ట్ర సంబంధాన్ని నిలిపివేసింది తెలిపారు. శరద్ పవార్ను టార్గెట్ చేస్తూ.. ఆయన సీఎంగా, కేంద్రమంత్రిగా ఎన్నో సందర్భాలుగా పనిచేసినా మరలా భాషకు ప్రాచీన హోదా కల్పించేందుకు కృషిచేయలేదని విమర్శించారు.



'మీ కాళ్లపై మీరు నిల్చినదం నేర్చుకోండి'.. అజిత్ పవార్ వర్షానికి సుప్రీం చురక



సర్కారుకు మద్దతు పలికిన అజిత్ పవార్ దివ్యుల్లో సీఎంగా ప్రమాణ-స్వీకారం చేసిన విషయం తెలిసింది. ఆయన వర్షానికి చెందిన కొందరు ఎమ్మెల్యేలూ మంత్రులయ్యారు. దాంతో పార్టీ రెండుగా చీలిపోగా.. అజిత్ పవార్ వర్షాన్నే అసలైన

దిట్టి, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ.. ఎన్సీపీ చీఫ్ అజిత్ పవారు సుప్రీంకోర్టులో నిరాశ ఎదురైంది. ఎన్సీపీ వ్యవస్థాపకుడైన శరద్ పవార్ ఫోటోలు, వీడియోలు ఎన్నికల ప్రచారంలో వినియోగించాడని ఆరోపించింది. అలాగే సాంతకాళ్లపై నిల్చినదం నేర్చుకోవాలని చురకలు వేసింది. గతేడాది ఎన్సీపీ సుంచి చీలిపోయి మోజార్టీ ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి భాజపా- శిందే

ఎన్సీపీగా ఎన్నికల సంఘం గుర్తించిన సంగతి తెలిసింది. అసెంబ్లీలో ఎక్కువమంది ఎమ్మెల్యేలు కలిగిన అజిత్ పవార్ బిచ్చం, ఎన్నికల గుర్తును దక్కించుకుంది. అయితే ప్రస్తుతం జరుగుతోన్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో సీనియర్ పవార్ దృశ్యాలను వాడుతున్నారని ఆరోపిస్తూ ఆయన మద్దతుదారులు సుప్రీంను ఆశ్రయించారు. ఈ క్రమంలో సుప్రీం ధర్మాసనం తాజా ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

విజయనగరం జేసీసీ ఈనాడు కథనం.. స్పందించిన హోంశాఖ అనిత

విజయనగరం జేసీసీగా పని చేసిన కిశోర్ కుమార్ గురించి 'ఈనాడు' ప్రచురించిన కథనం పై ఆ జిల్లా ఇన్స్పెక్టర్ మంత్రి అనిత స్పందించారు.

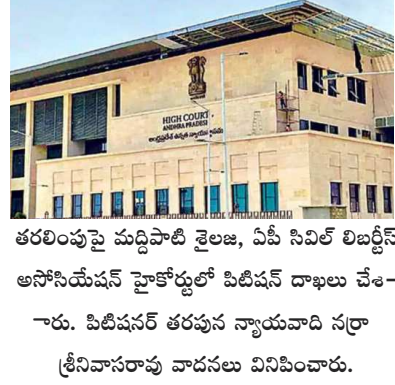


అమరావతి, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విజయనగరం జేసీసీగా పని చేసిన కిశోర్ కుమార్ గురించి 'ఈనాడు' ప్రచురించిన కథనంపై ఆ జిల్లా ఇన్స్పెక్టర్ మంత్రి అనిత స్పందించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో విజయనగరం జిల్లాలో జాయింట్ కలెక్టర్ కిశోర్ కుమార్ నేతృత్వంలో విలువైన ప్రభుత్వ భూముల ట్యాంపరింగ్ జరిగిందన్న ఆరోపణలపై హోంశాఖ అనిత అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రికార్డులను పట్టించుకోకుండా ఇష్టానుసారం భూములను రాసిచ్చిన ఉదంతాలపై విచారణ జరపాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విజయనగరం, భోకాపురం, కొత్తవలస, బొప్పిలి, పార్వతిపురం, దత్తరాజేరు, జామి మండలాల్లో భూములకు సంబంధించి నిబంధనలు ఉల్లంఘించినట్లు ఫిర్యాదులు అందినట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు.

అమరావతిలో హెచ్ఎల్పి, లోకాయుక్త కమిషన్: ఏపీ ప్రభుత్వం

హెచ్ఎల్పి, లోకాయుక్త కమిషన్ తరలింపుపై బుధవారం హైకోర్టులో విచారణ జరిగింది.

అమరావతి, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): హెచ్ఎల్పి, లోకాయుక్త కమిషన్ తరలింపుపై బుధవారం హైకోర్టులో విచారణ జరిగింది. హెచ్ఎల్పి, లోకాయుక్త కమిషన్ను అమరావతిలోనే ఉంచుతామని, అందుకు వీలుగా చట్టసవరణ చేస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపు న్యాయవాది హైకోర్టుకు తెలిపారు. తదుపరి విచారణను హైకోర్టు మూడు నెలలకు వాయిదా వేసింది. హెచ్ఎల్పి, లోకాయుక్త కమిషన్



హెచ్ఎల్పి తరలింపుపై మద్దిపాటి శైలజ, ఏపీ సివిల్ లిబరల్స్ అసోసియేషన్ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. పిటిషన్ తరలింపు న్యాయవాది సర్దారా శ్రీనివాసరావు వాదనలు వినిపించారు.

ప్రజల తిరుగుబాటును భారాసకు ఆపాదించే కుట్ర: కేటీఆర్

కొండంగల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే సరేందర్ రెడ్డి లొంగుబాటు భారాస కార్యకర్తలను కేటీఆర్ ఖండించారు.



హైదరాబాద్, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కొండంగల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే సరేందర్ రెడ్డి అరెస్టును భారాస కార్యకర్తలను కేటీఆర్ ఖండించారు. ఈమేరకు 'ఎన్టీ' వేదికగా పోస్టు చేశారు. ప్రజలు చేసిన తిరుగుబాటును భారాసకు ఆపాదించే కుట్ర చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వ హయాంలో కార్యకర్తలతో మాట్లాడినా నేతలను అదుపులోకి తీసుకుంటున్నారన్నారు. ప్రజా తిరుగుబాటు అణగివేతకు అప్రజాస్వామిక చర్యలకు దిగారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తే అక్రమ అరెస్టులు తప్పని బెదిరిస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. తమను భయపెట్టాలని చూస్తే అది అక్రమ అరెస్టులు తప్పని బెదిరిస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. తమను భయపెట్టాలని చూస్తే అది అక్రమ అరెస్టులు తప్పని బెదిరిస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. తమను భయపెట్టాలని చూస్తే అది అక్రమ అరెస్టులు తప్పని బెదిరిస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. తమను భయపెట్టాలని చూస్తే అది అక్రమ అరెస్టులు తప్పని బెదిరిస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. తమను భయపెట్టాలని చూస్తే అది అక్రమ అరెస్టులు తప్పని బెదిరిస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు.

శాసన మండలిలో బిట్, అచ్చెన్యాయుడి మధ్య వాగ్వాదం

విజయనగరం జిల్లా గుర్తలో దయ్యేరియా కేసులపై శాసన మండలిలో స్వల్ప వాగ్వాదం జరిగింది.



అమరావతి, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విజయనగరం జిల్లా గుర్తలో దయ్యేరియా కేసులపై శాసన మండలిలో స్వల్ప వాగ్వాదం జరిగింది. బిట్ మరియు అచ్చెన్యాయుడి మధ్య ప్రభుత్వం వివక్షపెంచడంపై మండలి ప్రతిపక్ష నేత బిట్ సభ్యులారా ఆరోపణలు చేసిన విషయాలను మంత్రి అచ్చెన్యాయుడు తిప్పికొట్టారు. ప్రభుత్వం తరపున ఇంకా పర్యవేక్షణ లోపం ఉందని బిట్ ఆరోపించారు. మృతుల విషయంలో స్పష్టత లేదన్నారు. అనంతరం అచ్చెన్యాయుడు స్పందిస్తూ గత ఐదేళ్లలో వాటర్ ట్యాంక్లలో పిడికెడు ట్రిలింగ్ కూడా వేసిన సందర్భాలు లేవన్నారు. వంచాయతీలకు పైసా నిధులు కేటాయించకపోగా.. కేంద్రం ఇచ్చిన వాటిని దారిమళ్లించారని అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక రూ.4వేలకోట్లతో వంచాయతీలను బలోపేతం చేసే చర్యలు చేపట్టినట్లున్నారు. గుర్త ప్రాంతానికి ఇన్సూరెన్స్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నందున తన వల్ల కూడా ఇది జరిగిందని ఒప్పుకోవాలని బిట్కు అచ్చెన్యాయుడు హితవు పలికారు.

రేషన్ నుంచి 57వ జాతీయ గ్రంథాలయ వారోత్సవాలు గ్రంథాలయ వారోత్సవాలను జయప్రదం చేయండి.



సంస్థలు, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రమణయ్య, పాతూరి నాగభూషణం గ్రంథాలయ నేటి బాలల రేషన్ భావి భారత పౌరులుగా అభివృద్ధికి ఎన్నో సేవలు చేసిన రంగనాథన్ సమాజాభివృద్ధి తోడ్పాటు సందించాలని తదితరులను స్మరించుకోవడం మరియు గ్రంథాలయ అధికారికి రాధాబాయి విద్యార్థులకు “పిల్లల పై సార్వో షో ప్రభావం” అను అంశము పై సందర్భంగా ఆమె వ్యాసరచన పోటీ మరియు మాట్లాడుతూ, యువతయే “భూమి మహాసముద్రాలలో సమాజాభివృద్ధిలో ప్రముఖ పాత్ర వహించగలరని, సెల్(చరవాణి)ల ద్వారా ఇంట్లో సమయాన్ని గడపకుండా, నిర్వహించబడును, 17వ తేదీన కవి గ్రంథాలయాలను సందర్శించి పుస్తక పఠనము సమృద్ధిం- కవుల, రచయితల సందేశాలు , ఉ అలవరచుకోవాలని, అలాగే పిల్లల తల్లిదండ్రులు పన్నాసాలు, 18వ తేదీన విద్యార్థులకు “నీటిని ఉపాధ్యాయులు ప్రతి రోజు గ్రంథాలయాలను కాపాడండి - జీవితాన్ని కాపాడండి” అను సందర్భించే ప్రేరణ కల్పించి, తమ పిల్లల అంశము పై చిత్రలేఖన పోటీలను భవిష్యత్తుకు మార్గ దర్శకులుగా నిలవాలని కోర- నిర్వహించబడును. 19వతేదీన మంగళవారం చున్నామన్నారు. 57 వ జాతీయ గ్రంథాలయ వారోత్సవాల కార్యక్రమ వివరములు : 14వ తేదీన గురువారం బాలల దినోత్సవం , 57 వ జాతీయ గ్రంథాలయ వారోత్సవాల ప్రారంభ వేడుకలతో మొదలుకొని, 15 తేదీన పుస్తక ప్రదర్శన, ప్రముఖుల చేత పుస్తక పఠనం- ప్రాముఖ్యత గురుంచి ప్రసంగాలు, 16వ తేదీన గ్రంథాలయ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న ప్రముఖులు గాడిచెర్ర హరినర్సయ్య రావు, అయ్యంకి వెంకట కోరారు.



లగచర్ల ఘటన భారాసకు అంటగట్టే యత్నం: మోజ్ మంత్రి సజిత

లగచర్ల ఘటనను భారాసకు అంటగట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మాజీ మంత్రి సజితా ఇండ్రారెడ్డి అన్నారు.



హైదరాబాద్, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అంటగట్టే ప్రయత్నం జరుగుతోంది. నరేంద్రరెడ్డిని అరెస్ట్ చేస్తే మా పార్టీ సైబెంట్ అవుతుందని అనుకుంటున్నారు. అరెస్టుకు భయపడం.. ప్రజా గొంతుకగా ఉంటాం. ఫార్మా సిటీపై ప్రభుత్వానికే స్పష్టత లేదు. సీఎం ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న నియోజకవర్గంలో ఇలాంటి ఘటనలు జరగకుండా చూసుకోవాలి” అని సజిత అన్నారు. పట్నం నరేంద్రరెడ్డి సతీమణి శ్రుతి మాట్లాడుతూ ఉదయం 7 గంటలకు కేబిఆర్ పార్కులో వాకింగ్కు వెళ్ళామని.. పోలీసులు అక్కడే ఆయన్ను అదుపులోకి తీసుకున్నారని చెప్పారు.

వికారాబాద్ ఘటన నిందితులను మీడియా ముందు ప్రవేశ పెడతాం: పాంగులేటి వికారాబాద్ ఘటన వెనుక కృష్ణవారి గుర్తింపు.. 6 నిందితులను మీడియా ముందు ప్రవేశ పెడతామని మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు.



హైదరాబాద్, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రయత్నిస్తున్నారని మందిపడ్డారు. ఈ ఘటన వికారాబాద్ ఘటన వెనుక ఉన్నవారిని గుర్తించి.. వెనక ఎవరున్నారో బయట పెడతామని చెప్పారు. అ నిందితులను మీడియా ముందు ప్రవేశ పెడతామని మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. రైతుల పేరుతో కొందరు పింక్ కలర్ ముసుగు వేసుకుని దౌర్జన్యానికి పాల్పడ్డారని మంత్రి ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు తీసుకువచ్చేందుకు కొందరు తెలిపారు.

ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డి పీఏ రాఘవరెడ్డి కోసం కొనసాగుతున్న గాలింపు

వైకాపా ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డి పీఏ రాఘవరెడ్డి కోసం పోలీసుల గాలింపు కొనసాగుతోంది. అసభ్య పోస్టుల వ్యవహారంలో ఇప్పటికే అరెస్టయిన ఆ పార్టీ సోషల్ మీడియా కార్యకర్త వర్రా రవీంద్రరెడ్డి ఇచ్చిన వాంగ్మూలం మేరకు రాఘవరెడ్డి కోసం పులివెందుల, లింగాల మండలాల్లో గాలింపున్నారు. అవినాష్ అట్రాసిటీ కేసులో అనుమానితుల కోసం పీఏ సర్పాగముం అంబకపల్లెలో పోలీసులు నిఘా గాలింపు కొనసాగుతోంది.



అంబటి ఇంటిపే.. వైకాపా సోషల్ మీడియా సైకి అరెస్ట్

వైకాపా కార్యకర్తను ఆ పార్టీ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు పోలీసులకు పట్టించారు.



గుంటూరు, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా కార్యకర్తను ఆ పార్టీ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు పోలీసులకు పట్టించారు. హెరాంతుంత్రి అనితపై పల్నాడు జిల్లా నకరికల్లుకు చెందిన కార్యకర్త రాజశేఖరెడ్డి సోషల్ మీడియాలో అసభ్య పోస్టులు పెట్టాడు. దీనిపై నూజివీడు పోలీసులు.. గుంటూరులో అంబటి ఇంట్లో ఉన్న రాజశేఖరెడ్డిని అరెస్ట్ చేశారు. రాజశేఖర్ కోసం గత కొన్ని రోజులుగా

కేంద్రం నుంచి అనుమతులు రాగానే విశాఖ మెట్రో రైలు పనులు: మంత్రి నారాయణ

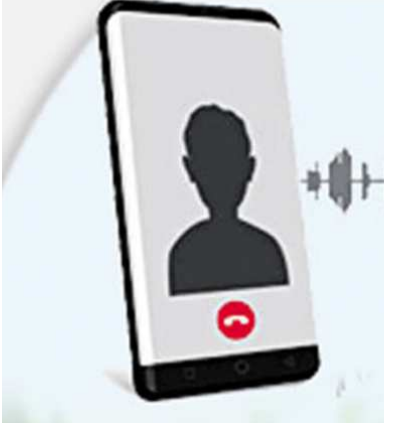
కేంద్రం నుంచి అనుమతులు రాగానే మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభిస్తామని మంత్రి నారాయణ తెలిపారు.



అమరావతి, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆయన సమాధానమిచ్చారు. విశాఖ మెట్రో రైలు కేంద్రం నుంచి అనుమతులు రాగానే విశాఖ ప్రాజెక్టుపై డిపీఆర్ను సిద్ధం చేశామని.. ఇప్పటికే మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభిస్తామని దీన్ని కేంద్రానికి చంపినట్లు వెల్లడించారు. అక్కడి మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. రెండో రోజు నుంచి అనుమతులు రాగానే పనులు అనెంట్లీ సమావేశాల్లో భాగంగా ప్రశ్నోత్తరాల్లో ప్రారంభిస్తామని వివరించారు విశాఖ తెదేపా ఎమ్మెల్యేలు అడిగిన ప్రశ్నలకు

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు.. భుజంగరావు మధ్యంతర బెయిల్ పిటిషన్ కొట్టివేత

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో నిందితుడు భుజంగరావు మధ్యంతర బెయిల్ పిటిషన్ ను నాంపల్లి కోర్టు కొట్టివేసింది. హైదరాబాద్, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో నిందితుడు భుజంగరావు మధ్యంతర బెయిల్ పిటిషన్ ను నాంపల్లి కోర్టు కొట్టివేసింది. మధ్యంతర బెయిల్ పొందినాడని ఇటీవల ఆయన పిటిషన్ వేశారు. ఈ క్రమంలో పిటిషన్ను కొట్టివేసిన న్యాయస్థానం.. గురువారం సాయంత్రం 4 గంటల లోపు కోర్టు ఎదుట హాజరు కావాలని ఆదేశించింది. గతంలో అనారోగ్య కారణాలతో భుజంగరావు మధ్యంతర బెయిల్ పొందారు. గురువారం దీని గడువు ముగియనుంది.



బతుకమ్మ కుంటలా కుళ్ళివేతలు ఉండవు: హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్

అంబర్లేటిలోని బతుకమ్మ కుంటను హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ పరిశీలించారు.



హైదరాబాద్, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అంబర్లేటిలోని బతుకమ్మ కుంటను హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ పరిశీలించారు. దాని పునరుద్ధరణపై స్థానికులతో మాట్లాడారు. నిర్మాణ వ్యర్థాలు పోసి ఆక్రమించడంతో 16 ఎకరాలు ఉన్న బతుకమ్మ కుంట 5.15 ఎకరాలకు కుంచించుకుపోయిందని, స్థానికుల విజ్ఞప్తితో చెరువు పునరుద్ధరణ పనులు చేపడతామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. నివాసాలు, నిర్మాణాల జోలికి హైద్రా వెళ్లడంకూ స్థానికులకు రంగనాథ్ భరోసానిచ్చారు. హైద్రా కమిషనర్ రాకతో బతుకమ్మ కుంట పరిసరాల్లో పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. పోలీసు భద్రత మధ్య రంగనాథ్ తెలిపారు.

అసభ్యకర పోస్టులు.. వారిపై కేసులు పెడితే తప్పిందా?: హైకోర్టు

అసభ్యకర పోస్టులు పెట్టేవారిపై కేసులు పెడితే తప్పిందా? హైకోర్టు ప్రశ్నించింది. అమరావతి, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అసభ్యకర పోస్టులు పెట్టేవారిపై కేసులు పెడితే తప్పిందా? హైకోర్టు ప్రశ్నించింది. జడ్జిలను కూడా దూషిస్తూ పోస్టులు పెట్టారని వ్యాఖ్యానించింది. పోలీసుల చర్యలను నిలువరిస్తూ ఎలాంటి ఉత్తర్వులను ఇవ్వవద్దని కేసులపై అభ్యంతరముంటే నేరుగా కోర్టును ఆశ్రయించాలని చెప్పింది. పిల్ వేయడానికి వీలు లేదని పేర్కొంది. సామాజిక మాధ్యమ కార్యకర్తలపై మూకుమ్మడిగా కేసులు



లగచర్ల దాడి ఘటన.. లిమాండ్ లిపోర్టులో కీలక విషయాలు

వికారాబాద్ జిల్లా లగచర్లలో అధికారుల పై దాడి ఘటనకు సంబంధించి ఇప్పటి వరకు 16 మందిని అరెస్టు చేసినట్లు పోలీసులు రిమాండ్ రిపోర్టులో పేర్కొన్నారు.



వికారాబాద్, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సేకరణ కోసం ఉదయం 11 గంటలకు అదనపు కలెక్టర్ లింగయ్య, తాండూరు ఇన్చార్జి కలెక్టర్ ఉమాశంకర్, తహసీల్దార్ కిషన్ నాయక్, విజయ-వ్యూహర్, కదా ప్రత్యేకాధికారి వెంకటరెడ్డి లగచర్లకు వచ్చారని పేర్కొన్నారు. మొదట గ్రామ శివాలలో గ్రామ సభ ఏర్పాటు చేశారని వివరించారు. అనంతరం సురేశ్ అనే వ్యక్తి కలెక్టర్ సహా ఇతర అధికారులను గ్రామంలోకి తీసుకువెళ్లడం చెప్పా-ర్చారు. కలెక్టర్ వెళ్లిన సమయంలో అందరూ ఒకేసారి గుమిగుదారని.. ఆయన వాహనాన్ని అడ్డుకుని నినాదాలు చేశారని తెలిపారు. కలెక్టర్ కారు దిగి వారి వద్దకు వెళ్లి మాట్లాడేందుకు ప్రయ-త్నం చేస్తుండగానే.. దాడి చేసి వాహనాలపై రాళ్లు విసిరి ధ్వంసం చేశారన్నారు. ఘటనపై వివిధ సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఘటనలో ఉపయోగించిన రాళ్లు, కర్రలు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు రిపోర్టులో పోలీసులు పేర్కొన్నారు. అభిప్రాయ

బండారులంకలో ఉద్రిక్తత.. భారీగా మోహరించిన పోలీసులు

అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా అమలాపురం రూరల్ మండలం బండారులంకలో ఉద్రిక్తత నెలకొంది.

బండారులంక, నవంబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా అమలాపురం రూరల్ మండలం బండారులంకలో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. తమ ఇళ్ల మధ్య దంపింగ్ యార్డును తొలగించాలంటూ గ్రామస్థులు ప్రధాన రహదారిపై ఆందోళనకు దిగారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలిలో భారీగా మోహరించారు. తమ ఇళ్ల మధ్య చెత్త వేయవద్దంటూ చెత్త క్రాక్షర్లను గ్రామస్థులు, మహిళలు అడ్డుకున్నారు. దీంతో పోలీసులు, గ్రామస్థులకు మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. తమ పైనుంచి క్రాక్షర్లను చేశారు. విక్రీంచండి అంటూ మహిళలు వాహనాలకు అడ్డుకుని నిలిచారు. దంపింగ్ యార్డు కారణంగా ఆనారోగ్యం అనుపత్రల పాలవుతున్నామంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.





హైదరాబాద్: సటుడు రానా దగ్గుబాటి వ్యాఖ్యాతగా ఒక సరికొత్త కార్త్యకము సిద్ధమవుతోంది. ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ అమెజాన్ ప్రైమ్ వేదికగా ఇది ప్రసారం కానుంది. ఈ కార్త్యకమానికి సంబంధించిన విశేషాలను ఓటీటీ సంస్థ తాజాగా వెల్లడించింది. 'ది రానా దగ్గుబాటి షో' అనే పేరుతో రానున్న ఈ షో నవంబర్ 23 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఇది కేవలం టాక్ షో మాత్రమే కాదని.. అంతకు మించిన సరదా సంభాషణలతో ఇది సాగుతుందని పేర్కొంది. దీనిపై రానా అభిమానులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వెండితెర వేదికగానే కాకుండా ఓటీటీలోనూ వినోదాన్ని పంచేందుకు రానా సిద్ధమయ్యారు. ఇప్పటికే ఆయన 'రానా నాయుడు'తో ఓటీటీలో విజయాన్ని అందుకున్నారు. తాజాగా హెస్టా మరో కార్త్యకమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. రానా వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరించడం ఇదేమీ కొత్త కాదు. గతంలో ఆయన 'నెం.1 యారి' అనే టాక్ షోకు హెస్టా గా చేశారు. ఇది మంచి ఆదరణను అందుకుంది. టాలీవుడ్కు చెందిన ఎంతోమంది నటీనటులు ఈ కార్త్యకంలో పాల్గొని.. తమ సినిమా విశేషాలతోపాటు వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన సరదా విషయాలు కూడా పంచుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే త్వరలో రానున్న 'ది రానా దగ్గుబాటి షో'పై సినీ ప్రియుల్లో ఆసక్తి ఏర్పడింది. ఈ కార్త్యకంలో ఎవరెవరు పాల్గొననున్నారు? ఎలాంటి విశేషాలు పంచుకోనున్నారు? అనే విషయాలు తెలుసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు.

'సింగం అగైన్' టీమ్ అన్యాయం చేసింది: నిర్మాత భూషణ్ కుమార్

అద్వాన్ బుకింగ్స్ లో 'భూల్ భులయ్యా 3' సత్తా చాటినది ఆ చిత్రం నిర్మాత భూషణ్ కుమార్ అన్నారు. 'సింగం అగైన్'తో పోటీ పడడం గురించి మాట్లాడారు.



బాలీవుడ్లో ఈ ఏడాది దీపావళికి రెండు పెద్ద సినిమాలు విడుదలై బాక్సాఫీస్ వద్ద సందడి చేసిన సంగతి తెలిసిందే. అజయ్ దేవగణ్ ప్రధానపాత్రలో తెరకెక్కిన 'సింగం అగైన్', కార్తిక్ ఆర్యన్ నటించిన 'భూల్ భులయ్యా 3' నవంబర్ 1న రిలీజ్ అయ్యాయి. ఈ సినిమాలు విడుదలకు ముందు చిత్రబృందాల మధ్య వాదనలు జరిగినట్లు తాజాగా నిర్మాత భూషణ్ కుమార్ వెల్లడించారు. 'సింగం అగైన్' టీమ్ అన్యాయం చేసిందన్నారు. "భూల్ భులయ్యా 3"ను ప్రకటించినప్పుడే మేము విడుదల తేదీని వెల్లడించాం. 'సింగం అగైన్' టీమ్ ఆ తర్వాత చాలా రోజులకు విడుదల తేదీ ప్రకటించింది. అది అన్యాయం. మేము వాళ్లతో ఎన్నోసార్లు చర్చలు జరిపాం. థియేటర్ల సమానంగా పంచాలని కాంపిటీషన్ కమిషన్ ను అభ్యర్థించాం. మా సినిమా కూడా 'సింగం అగైన్' లాంటి పెద్ద చిత్రం కాబట్టి సమన్వయం చేయాలని కోరాం. కానీ, థియేటర్ల కేటాయింపుల విషయంలో మాకు అన్యాయం జరిగింది. వారికి ఎక్కువ కేటాయింపులు. చివరికి మా చిత్రం అద్వాన్ బుకింగ్స్ మా చూపించడంతో కొన్ని థియేటర్లు పెంచారు. అంత పెద్ద చిత్రంతో పోటీ పడి రూ.36 కోట్లకు పైగా ఓపెనింగ్ సాధించింది. ఎన్నో వాదనల తర్వాత 'సింగం అగైన్' టీమ్ మా సినిమాకు సపోర్ట్ చేసింది. తగినంత సపోర్ట్ లేకపోయినట్లైతే మేము ఓటీటీలో విడుదల చేయాల్సి వచ్చేది. ఎంతో నష్టపోవాల్సి వచ్చేది" అని భూషణ్ కుమార్ తెలిపారు. అజయ్ దేవగణ్ హీరోగా రోహిత్ శెట్టి తెరకెక్కించిన చిత్రం 'సింగమ్ అగైన్'. అక్షయ్ కుమార్, రజనీష్ సింగ్, లైగర్ (ప్రాఫ్), కరీనా కపూర్, దీపికా పదుకొణి కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద రూ.336 కోట్ల వసూలు చేసింది. కార్తిక్ ఆర్యన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'భూల్ భులయ్యా 3' త్రిప్లి దిప్తి కథానాయిక. అనీజ్ బాట్లీ తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా రూ.340 కోట్లు సాధించింది.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1780 : భారత దేశంలో సిక్కు సామ్రాజ్య స్థాపకుడు రంజిత్ సింగ్ జననం (మ.1839).
- 1899 : చైనా చరిత్రకారుడు, మానవ వర్గ శాస్త్రజ్ఞుడు. హువాంగ్ గ్వియాన్ హాన్ జననం (మ.1982).
- 1904 : బహుభాషావేత్త, జాతీయవాది, రచయిత, పాత్రికేయుడు పురిపందా అప్పలస్వామి జననం (మ.1982).
- 1925 : అలనాటి తెలుగు సినిమా నటి, గాయకురాలు టంగుటూరి సూర్యకుమారి జననం (మ.2005).
- 1926 : నాటకోద్యమ కర్త, పద్మభూషణ్ పురస్కార గ్రహీత ఎ.ఆర్.కృష్ణ జననం (మ.1992).
- 1935 : సినిమా నేపథ్య గాయకురాలు పి.సుశీల జననం.(చిత్రంలో)
- 1973 : భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధురాలు బారు అలివేలమ్మ మరణం (జ.1897).
- 1990 : మొట్టమొదటి వెబ్ పేజీ సృష్టించబడింది.
- 2002 : చజా కవి, పద్మవిభూషణ గ్రహీత కాళోజీ నారాయణరావు మరణం (జ.1914).



విపల స్పోర్ట్స్

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025.. పీసీబీ నిర్ణయానికే పాక్ ప్రభుత్వం మద్దతు..!

2025.. ఎ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఆతిథ్య హక్కులు పాక్ నుంచి వెళ్లిపోవడం ఖాయంగానే కనిపిస్తోంది. ఎందుకంటే పీసీబీ నిర్ణయానికే అనుకూలంగా పాక్ ప్రభుత్వం ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.



ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025ని పాకిస్తాన్ నిర్వహిస్తుందా? వేరే దేశానికి అతిథ్య హక్కులు వెళ్లిపోతాయా? అనేది ఇప్పుడందరి మదిలో ఉన్న సందేహం. ఎందుకంటే పాక్కు భారత్ వెళ్లడం అసాధ్యం. హైద్రాబాద్ మోడల్లో టోర్నీని నిర్వహించాలని ఇప్పటికే పీసీబీకి ఐసీసీ సూచించింది. పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు మాత్రం అందుకు ససేమిరా అని పట్టుదల ప్రదర్శిస్తోంది. ఇదే విషయాన్ని తమ ప్రభుత్వానికి కూడా నివేదించింది. తాజాగా వస్తున్న వార్తల ప్రకారం పాక్ ప్రభుత్వం కూడా పీసీబీకి అనుకూలంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. పాకిస్తాన్ అతిథ్యమిస్తే.. ఒక్క మ్యాచ్ కూడా బయట దేశాల్లో నిర్వహించాల్సిన స్పష్టం చేసినట్లు సమాచారం. స్వదేశంలోనే టోర్నీ మొత్తం జరగాలని పాక్ ప్రభుత్వం భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది."మా ప్రభుత్వం నుంచి మాకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు అందాయి. ఒక్క మ్యాచ్ కూడా బయటకు వెళ్లేందుకు అనుమతించే ప్రసక్తి లేదు. మేం ఇప్పటికే మా వైఖరి చెప్పాం. భారత్ నిర్ణయం ఏంటో మాకు ఐసీసీ తెలియజేసింది. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీని నిర్వహించే హక్కులు మాకే ఉన్నాయి. పాక్ అవల ఒక్క మ్యాచ్ కూడా నిర్వహించం" అని పీసీబీ వర్గాలు తెలిపాయి. ఒకవేళ ఇదే పట్టుదలతో పీసీబీ ఉంటే మాత్రం ఐసీసీ హెస్టా అవకాశాన్ని మరో దేశానికి అప్పగిస్తుందని వార్తలు వస్తున్నాయి. భారత్ లేకుండా మెగా టోర్నీ నిర్వహిస్తే ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు తప్పవని పాక్ తోపాటు ఐసీసీకి తెలుసు. భారత్ - పాకిస్తాన్ (%X బీబి జియోగ్రాఫి%) జట్ల మధ్య మ్యాచ్లు చూసేందుకు ప్రపంచంలోని క్రికెట్ అభిమానులు భారీగా ఆసక్తిగా చూపిస్తారు. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ కోసం పంపించిన ముసాయిదా పెద్దయ్యిస్తే దాదాపుగా దాదాపుగా జట్లు ఒకే గ్రూప్లో ఉన్నాయి. వీసీసీ తమ దేశానికి రాకపోవడానికి సరైన కారణం చెబుతూ రాతపూర్వక వివరణ ఇవ్వాలని ఈ లేఖలో పీసీబీ పేర్కొంది.

ఫిట్ నెస్

శరీరం దృఢంగా, బలంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అయితే, బిజీ లైఫ్ స్టైల్, దిగజారిన ఆహారపు అలవాట్లు, పొల్యూషన్ కారణంగా శరీరం చాలా బలహీనపడుతుంది. అనేక వ్యాధులకు నిలయంగా మారుతుంది. యువకుల శరీరం కూడా ఉండాలిసంత చురుకైన ఉండటం లేదు. దీంతో.. వాళ్ల స్థామినా కూడా తగ్గుతుంది. చాలా మంది పెట్టు విచ్చేట్లు పుడు ఊపిరి పీల్చుకోవడం లేదా ఎదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు చాలా త్వరగా అలసిపోతుంటారు. ఇవన్నీ బలహీనమైన శక్తికి సంతకాలు. కొందరు కండ బలం పెంచడానికి జిమ్లు చుట్టూ తిరుగుతుంటారు. వీకా ఉన్నవారు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయితే, కండ బలంతో పాటు స్థామినా పెంచుకోవాలంటే లైట్లో కొన్ని సూపర్ ఫుడ్స్ చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిని ప్రతి రోజూ తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి అందుతుంది. అంతేకాకుండా కండ బలం పెరిగి.. స్థామినా కూడా పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ సూపర్ ఫుడ్స్ ఏంటో ఓ లుక్కేద్దాం.



కండ బలం కోసం ఐదు సూపర్ ఫుడ్స్.. వీటిని తింటే మీ స్థామినా డబుల్..



పీనట్ బటర్..



పీనట్ బటర్ అంటే.. శక్తిని పెంచుకోవడానికి పీనట్ బటర్ ఉపయోగించుకోవచ్చు. పీనట్ బటర్లో ప్రోటీన్, ఒమెగా 3, మంచి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇది క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరం యొక్క శక్తి స్థాయి పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా కండరాలు బలపడతాయి. అందుకే జిమ్స్ వెళ్లేవారు ఎక్కువగా పీనట్ బటర్ తింటుంటారు. పీనట్ బటర్ పాలతో లేదా రోజీ లేదా ట్రెడ్లో తీసుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

అరటి పండు..



అరటి పండులో పోషకాలు మెరుగైనవి ఉంటాయి. ఇందులో ఎక్కువగా పొలాడియం ఉంటుంది. ఇది అనేక రకాల దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి తరచూ రక్షిస్తుంది. అలాగే అరటిలో సహజ టెస్టోజెన్ అంతర్భాగం ఉంటుంది. రోజూ తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తిని శక్తి లభిస్తుంది. అరటి పండు ఎక్కువగా వసలేస్తుంది. అంతేకాకుండా వ్యాధులూ, జీవితాన్ని అరటిపండు తిండం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతాయి. అరటిపండు అనేది పొలాడియం, మెగ్నీషియం, పిటావిన్ %64, ఫోస్ఫోరస్ వంటి విటమిన్లు, ఖనిజాల గని. అరటి పండు శక్తి స్థాయిని పెంచుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కండ బలం కూడా పెరుగుతుంది.

సిట్రస్ ఫ్రూట్స్..



నారింజ, నిమ్మ, ఉసిరి వంటి సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ వల్ల శరీర స్థామినా డబుల్ అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పండ్లు విటమిన్ సి యొక్క మంచి మూలం మాత్రమే కాదు.. వీటిలో పుష్కలంగా ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్, ఫోలేట్, థయామిన్, విటమిన్ బి6 ఉంటాయి. ఈ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా స్థామినా కూడా పెరుగుతుంది. ఈ పండ్ల జ్యూసులు తాగడం వల్ల మరన్ని లాభాలు శరీరానికి చేకూరతాయంటున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. గమనిక..ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అభ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.

బాదం పప్పు..



బాదంపప్పు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం యొక్క స్థామినా పెరుగుతుంది. బాదంలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్ బి, ఒమెగా 3, ఫోలేట్ యాసిడ్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా పొలాడియం, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు కూడా లభిస్తాయి. బాదంపప్పు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. బాదం పప్పు తినడం వల్ల శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి నియంత్రించే ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి పవర్ అందుతుంది. కండరాలు కూడా బలపడతాయి. నానకెళ్లిన బాదం పప్పు లేదా యెంచిన వాటిని తినడం వల్ల లాభాలు తలుచుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఆకుకూరలు..



ఆకుకూరలు శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. శరీరం యొక్క స్థామినాను పెంచడానికి ఆకుకూరలు తోడ్పడతాయి. పాలకుర, బస్మిలి కూర, తోట కూర, మెరి కూర, ముసగాత వంటి ఆకుకూరలు తినడం వల్ల శక్తిని శక్తి లభిస్తుంది. ఆకు కూరల్లో ఐరన్, పిటావిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిపోయి కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారతాయి. శరీరంలో ఐరన్ లోపం తగ్గుతుంది. ఆకుకూరలు తినడం వల్ల క్షేమితమై మెరుగుతుంది.