

ఎస్ఎం కృష్ణ మృతికి ప్రధాని సంతాపం

కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎస్ఎం కృష్ణ (92) మృతికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ బిగ్గింతి వ్యక్తంచేశారు. ఎస్ఎం కృష్ణ అసాధారణ నేత అని, జీవితాంతం ఆయన ఇతరుల కోసం పాటుపడ్డారని గుర్తు చేసుకున్నారు. **25**



అమరావతిలో చేపట్టాల్సిన పనులకు ఆమోదం .. పీఠీ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు

రాజధాని అమరావతి లో చేపట్టాల్సిన పనులకు ఆమోదం తెలుపుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.



అమరావతి, డిసెంబర్ 10, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గజిబిద్ అధికారులు, ఉద్యోగుల నివాస అమరావతిలో కొండవీటి వాగు, పాలవాగు వెడల్పు చేయటంతో పాటు శాఖమూరు, నీరుకొండ వద్ద రిజర్వాయర్ నిర్మాణం కోసం సీఆర్డీపి రూ.1585 కోట్లు వెచ్చించనుంది. హ్యాపీనెస్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా 12 టవర్లతో 1200 అపార్టుమెంట్ల నిర్మాణం కోసం రూ.984 కోట్లు కేటాయించింది. రాజధాని పరిధిలో పరద నీటి కాలువలు, డ్రైయింగ్ నీటి సరఫరా నెట్వర్క్, సీవర్జీ, యుటిలిటీ డక్లు, పాదచారుల బాట, సైకిల్ ట్రాక్ ఏర్పాటుకు నిధులు వెచ్చించేందుకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. **హ్యాపీనెస్ కు రూ.984 కోట్లు**

రాజ్యసభ స్థానాలకు నామినేషన్లు దాఖలు చేసిన కూటమి అభ్యర్థులు

ఏపీలో మూడు రాజ్యసభ స్థానాలకు కూటమి అభ్యర్థులు నామినేషన్లు దాఖలు చేశారు. తెదేపా తరపున బీడ మస్తాన్ రావు, సానా సతీష్.. భాజపా సుబి ఆర్. కృష్ణయ్య నామినేషన్లు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అభ్యర్థులు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రాభివృద్ధికి తమ పంతు సహకారం అందిస్తామని చెప్పారు. తమకు అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



అమరావతి, డిసెంబర్ 10, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రాష్ట్రాభివృద్ధికి చంద్రబాబు చేస్తున్న కృషికి తాము కూడా తోడ్పడతామన్నారు. మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో గత ఐదేళ్లు దుర్భాగ పాలన సాగిందన్నారు. చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ప్రస్తుతం వ్యవస్థలన్నింటినీ గాడిలో పెడుతున్నామని చెప్పారు. రాజ్యసభ ఎన్నికలకు నామినేషన్లు దాఖలు చేసేందుకు మంగళవారమే చివరి రోజు. రాజ్యసభ సభ్యులుగా కృష్ణయ్య, మస్తాన్ రావు, సతీష్ ఎన్నిక లాంఛనమే.

సచివాలయంలో షిఫ్ట్ కార్మికుల కార్యక్రమం

తీర్చిదిద్దడానికి: భారాన ఎమ్మెల్యే కవిత వైకాపా ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి మితిమీరిన మాటలను పోలీసులు ఉపేక్షించాల్సిన అవసరం లేదని మాజీ మంత్రి, సర్వేపల్లి ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి అన్నారు.



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని మార్చడం అన్యాయమని భారాన ఎమ్మెల్యే కవిత అన్నారు. తెలంగాణ ప్రత్యేక పండుగ అయిన బతుకమ్మను తొలగించి.. హస్తం పార్టీ గుర్తును పెట్టడం దురదృష్టకరమని విమర్శించారు. ప్రభుత్వ వైఖరికి నిరసనగా.. తెలంగాణ భవన్ లోని తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి కార్యక్రమంతో కలిసి కవిత పాల్గొనినట్లు, పంచామృత అభిషేకం నిర్వహించారు."ఉద్యమ

20 మంది భార్యలు

..మత నాయకుడికి 50 ఏళ్ల జైలు శిక్ష

10 మంది మైనర్లతో సహా అనేకమంది మహిళలపై శామ్మూల్ బాటెమ్మ్యాన్ అనే మత నాయకుడు లైంగిక నేరాలకు పాల్పడ్డాడు.

డిసెంబర్ 10, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పలువురు మైనర్లతో సహా అనేకమంది మహిళలను అధ్యాత్మిక భార్యలుగా పేర్కొంటూ శామ్మూల్ బాటెమ్మ్యాన్ అనే ఓ మత గురువు వారిపై లైంగిక నేరాలకు పాల్పడ్డాడు. తన లైంగిక వాంఛను తీర్చుకునేందుకు వివిధ దేశాల నుంచి బాలికలను అక్రమ రవాణా చేశాడు. ఈ నేరాలను మత నాయకుడు స్వయంగా ప్రకటించుకున్నాడు. తన అనుచరులతో పలువురు మహిళలను రప్పించుకొని వారిని తన భార్యలుగా ప్రకటించుకునేవాడు. అయితే, ఇవేవీ చట్టబద్ధమైనవి కావు. ఈ నేపథ్యంలోనే 2022లో పోలీసులు శామ్మూల్ని అరెస్టు చేశారు. ఈ క్రమంలో నిందితుడి నివాసంలో సహా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి 11-14 ఏళ్ల వయసున్న అనేకమంది బాలికలను పోలీసులు కనుగొన్నారు. వివిధ దేశాల మీదుగా బాలికలను అక్రమంగా రవాణా చేసినట్లు నిందితుడు విచారణలో స్వయంగా అంగీకరించారు. వారిలో కొంతమందిని కిడ్నాప్ చేసి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు. అమెరికా డిస్ట్రిక్ట్ కోర్టు ఈ కేసుపై విచారణ జరిపి నిందితుడికి 50 ఏళ్ల జైలు శిక్ష విధిస్తూ తీర్పునిచ్చింది. ఒక్కో బాధితురాలికి 1 మిలియన్ డాలర్ల నష్టపరిహారం ఇవ్వాలని పేర్కొంది. అంతేకాకుండా.. నిందితుడికి సంబంధించిన ఆస్తులను జప్తు చేయాలని ఆదేశించింది.



పవన్ కల్యాణ్ పీఠీకి బెదిరింపు కార్ల .. పోలీసుల అదుపులో మల్లికార్జునరావు

ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ను చంపేస్తామంటూ ఓ అగంతకుడు ఆయన పీఠీకి ఫోన్ కాల్స్ చేయడంతో పాటు సందేశాలు పంపించడం కలకలం సృష్టించిన విషయం తెలిసింది. బెదిరింపు కాల్స్, సందేశాల గురించి పీఠీలోని సిబ్బంది పవన్ కల్యాణ్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అనంతరం ఈ విషయాన్ని పోలీసు ఉన్నతాధికారులకు వివరించారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టిన పోలీసులు.. నూక మల్లికార్జునరావును అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు సమాచారం. నిందితుడు మధ్యం మత్తులో బెదిరింపు కాల్స్ చేసినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. రహస్యస్వ్రాంతంలో అతన్ని విచారిస్తున్నారు.



ఆశావర్షంపై చేయి చేసుకున్న పోలీసులను డిస్మిస్ చేయాలి: కేటీఆర్

హామీల అమలుకు ఆశా వర్షం అందోళన చేస్తున్నారని.. నిరసన తెలుపుతున్న వారిపై పోలీసులు దాడులు చేయడం హేయమైన చర్య అని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు.



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): హామీల అమలుకు ఆశా వర్షం అందోళన చేస్తున్నారని.. నిరసన తెలుపుతున్న వారిపై పోలీసులు దాడులు చేయడం హేయమైన చర్య అని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. పోలీసుల దాడిలో గాయపడిన ఆశావర్షంను ఉస్మానియా ఆస్పత్రిలో పరామర్శించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు."కరోనా సమయంలో ప్రాణాలు సైతం లెక్కచేయకుండా ఆశావర్షం సేవలందించారు. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను గుర్తు చేసేందుకు అందోళన చేపట్టారు. ఈ ఘటనపై మానవ హక్కుల సంఘం, మహిళా కమిషన్లో ఫిర్యాదు చేస్తాం. ఆడబిడ్డలపై చేయి చేసుకున్న పోలీసులను డిస్మిస్ చేయాలి. ఆశా వర్షంపై పోలీసులు దాడులు చేయడం హేయమైన చర్య అని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ ఆశావర్షంను ఉస్మానియా ఆస్పత్రిలో పరామర్శించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు."కరోనా సమయంలో ప్రాణాలు సైతం లెక్కచేయకుండా ఆశావర్షం సేవలందించారు. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను గుర్తు చేసేందుకు అందోళన చేపట్టారు. ఈ ఘటనపై మానవ హక్కుల సంఘం, మహిళా కమిషన్లో ఫిర్యాదు చేస్తాం. ఆడబిడ్డలపై చేయి చేసుకున్న పోలీసులను డిస్మిస్ చేయాలి. ఆశా వర్షంపై పోలీసులు దాడులు చేయడం హేయమైన చర్య అని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ ఆశావర్షంను ఉస్మానియా ఆస్పత్రిలో పరామర్శించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు."కరోనా సమయంలో ప్రాణాలు సైతం లెక్కచేయకుండా ఆశావర్షం సేవలందించారు. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను గుర్తు చేసేందుకు అందోళన చేపట్టారు. ఈ ఘటనపై మానవ హక్కుల సంఘం, మహిళా కమిషన్లో ఫిర్యాదు చేస్తాం. ఆడబిడ్డలపై చేయి చేసుకున్న పోలీసులను డిస్మిస్ చేయాలి. ఆశా వర్షంపై పోలీసులు దాడులు చేయడం హేయమైన చర్య అని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు.

రెండో రోజు పోలీసు విచారణకు హాజరైన అవినాష్ పీఏ రాఘవరెడ్డి

వైకాపా ఎంపీ అవినాష్ పీఏ రాఘవరెడ్డి రెండో రోజు పోలీసు విచారణకు హాజరయ్యాడు.



కడప, డిసెంబర్ 10, (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): వైకాపా ఎంపీ అవినాష్ పీఏ రాఘవరెడ్డి రెండో రోజు పోలీసు విచారణకు హాజరయ్యాడు. కడప సైబర్ క్రైమ్ పోలీసు స్టేషన్ లో విచారణ జరుగుతోంది. సోమవారం 11 గంటల పాటు రాఘవరెడ్డిని పులివెందుల దీపస్వీ ప్రశ్నించారు. పరా రవీందర్ రెడ్డి చేత అసభ్యకరమైన పోస్టులు పెట్టించారని రాఘవరెడ్డిపై ఆరోపణలు ఉన్నాయి. విచారణ నేపథ్యంలో పోలీస్ స్టేషన్ వద్దకు పులివెందుల నుంచి వైకాపా కార్యకర్తలు భారీగా తరలివచ్చారు.

అల్పవీర్యం పట్ల జిల్లా యంత్రాంగ్ని అసహనం చేసిన

జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు

కర్నూలు, డిసెంబర్ 10 (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): అల్పవీర్యం పట్ల జిల్లా కలెక్టర్ పి.రంజిత్ బాషా జిల్లా యంత్రాంగాన్ని అప్రమత్తం చేశారు. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పవీర్యం కారణంగా ఈ నెల 11,12 తేదీల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికల నేపథ్యంలో జిల్లా యంత్రాంగాన్ని సన్నిధి చేశారు. ఈ మేరకు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కంట్రోల్ రూమ్ 08518 277305 ను ఏర్పాటు చేశామని కలెక్టర్ తెలిపారు.. అన్ని శాఖల అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్ ఆదేశాలు జారీచేశారు..ముఖ్యంగా వర్షాల నేపథ్యంలో పరికోతలు, ఇతర వ్యవసాయ పనుల్లో



రైతులు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, వీలయితే పరి, పొగాకు పంటలు సాగు చేసిన రైతులు పంటకోతలను వాయిదా వేసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు

విభి నిర్వహణలో ఆర్మీ జవాన్ మృతి

విభి నిర్వహణలో ఆర్మీ జవాన్ మృతి చెందిన సంఘటన జమ్మూకశ్మీర్లోని పూంఛ్ సెక్టార్లో సోమవారం చోటుచేసుకుంది.



కంభం, డిసెంబర్ 10 (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): విభి నిర్వహణలో ఆర్మీ జవాన్ మృతి చెందిన సంఘటన జమ్మూకశ్మీర్లోని పూంఛ్ సెక్టార్లో సోమవారం చోటుచేసుకుంది. మృతుని కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ప్రకాశం జిల్లా కంభం మండలం రావిపాడు గ్రామానికి చెందిన వారికుంట్ల సుబ్బయ్య (38) సుమారు 20 ఏళ్ల కిందట ఆర్మీకి వెళ్లారు. సోమవారం విధులు నిర్వహించే క్రమంలో గాలింపు చర్యలు చేపడుతుండగా పొరపాటుగా ల్యాండ్ మైన్ పై కాలు వేయడంతో అది పేలింది. దీంతో సుబ్బయ్య మృతి చెందారు. మృతునికి భార్య, కుమారుడు, కుమార్తె ఉన్నారు. జవాన్ మృతి చెందడంతో గ్రామంలో విషాదభాయలు అలుముకున్నాయి.

పంటకాలువలోకి దూసుకెళ్లిన కారు..ఇద్దరు మృతి

డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా పి. గన్నవరం మండలం ఊడిమూడి శివారు చింతావారి పేట సమీపంలో పంటకాలువలోకి కారు దూసుకెళ్లింది.



పి.గన్నవరం, డిసెంబర్ 10 (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా పి.గన్నవరం మండలం ఊడిమూడి శివారు చింతావారి పేట సమీపంలో పంటకాలువలోకి కారు దూసుకెళ్లింది. ఓ కుటుంబం విశాఖపట్నం నుంచి పి.గన్నవరం మండలం పోతవరంలోని ఇంటికి వెళ్తుండగా తెల్లవారుజామున మూడు గంటల సమయంలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ఘటనలో తొలుత భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు గల్లంతయ్యారు. భర్త ప్రమాదం నుంచి బయటపడ్డాడు. కాసేపటి తర్వాత ప్రధాన పంట కాలువలో భార్య ఉమ, పెద్దకుమారుడు రోహిత్ మృతదేహాలు లభ్యమయ్యాయి. ఘటన జరిగిన సమయంలో మహిళ డ్రైవింగ్ చేస్తున్నారు. స్థానికుల సహాయంతో పోలీసులు అక్కడికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు.

చెత్త పన్ను తప్ప.. చెత్త నిర్వహణ ఎలా చేయాలో గత ప్రభుత్వానికి తెలియదు :మంత్రి నారాయణ

పల్నాడు జిల్లాలోని జిందాల్ ప్రాజెక్టును మంత్రి నారాయణ పరిశీలించారు.

ఫ్లాంట్ నిర్వహణ, ఇతర వివరాలను మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు.



పల్నాడు, డిసెంబర్ 10, (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): పల్నాడు జిల్లాలోని జిందాల్ ప్రాజెక్టును మంత్రి నారాయణ పరిశీలించారు. ఫ్లాంట్ నిర్వహణ, ఇతర వివరాలను మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ రాల్ యే మూడేళ్లలో రాష్ట్రంలోని అన్ని మున్సిపాలిటీల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన వంద శాతం పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. “2014-19 మధ్య చాలా అభ్యయనం తర్వాత ఫ్లాంట్ నిర్వహణం. వైకాపా ప్రభుత్వం విద్యుదుత్పత్తి ఫ్లాంట్లను పదిలేసేంది. 7 మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్ నుంచి చెత్తను ఫ్లాంట్లు తరలిస్తున్నారు. 6890 మెట్రిక్ టన్నుల చెత్తలో 2,500 టన్నులను విద్యుత్గా మారుస్తున్నారు. కాకినాడ, నెల్లూరులో త్వరలో ఫ్లాంట్ నిర్మాణం చేయించారని చెప్పారు.

విజయసాయిని జైలుకు పంపడానికి ఆ ఒక్క అసత్య ఆరోపణ చాలు :సోమిరెడ్డి

వైకాపా ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి మితిమీరిన మాటలను పోలీసులు ఉపేక్షించాల్సిన అవసరం లేదని మాజీ మంత్రి, సర్వేపల్లి ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్రెడ్డి అన్నారు.



అమరావతి, డిసెంబర్ 10, (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): వైకాపా ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి మితిమీరిన మాటలను పోలీసులు ఉపేక్షించాల్సిన అవసరం లేదని మాజీ మంత్రి, సర్వేపల్లి ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్రెడ్డి అన్నారు. ఆయన ఇంకా బయట తిరుగుతుండటం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తోందని వ్యాఖ్యానించారు. అమరావతిలో మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. విజయసాయిరెడ్డిని జైలుకు పంపడానికి పింక్ లైమంట్ చేసిన అసత్య ఆరోపణ ఒక్కటి చాలవచ్చారు. దోపిడీకి కాదేదీ అసర్వం అన్నట్లు జగన్ అవినీతిలో ఆయన పోటీ పడ్డారని విమర్శించారు.

విజయసాయిరెడ్డి నాటికాల్సినట్లు మాట్లాడితే సహించేది లేదు :పంచుమర్తి అనురాధ

వైకాపా భూబకాసురులు రాష్ట్రంలో వేల ఎకరాలు కబ్జా చేశారని శాసనమండలి చీఫ్ విప్ పంచుమర్తి అనురాధ ఆరోపించారు.



విజయవాడ, డిసెంబర్ 10 (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): వైకాపా భూబకాసురులు రాష్ట్రంలో వేల ఎకరాలు కబ్జా చేశారని శాసనమండలి చీఫ్ విప్ పంచుమర్తి అనురాధ ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ భూముల నుంచి దేవాదాయ, అసైన్డ్ భూముల వరకు అన్నీ కొట్టేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వానికి వచ్చిన వాటిలో 68 వేల ఫిర్యాదులు భూకబ్జాలపైనే ఉన్నాయన్నారు. టెడిరింపులతో కాకినాడ పోర్టు భూములను రూ.12 కోట్లకే కొట్టేశారన్నారు.”వైకాపా హయాంలో మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు పాలన గాలికొదిలేసి భూముల కబ్జాపైనే దృష్టి పెట్టారు. చిత్తూరు జిల్లాలో పెద్దిరెడ్డి, విఠలెడ్డి వెయ్యి ఎకరాలు కబ్జా చేశారు. మదనపల్లె సబ్బేజిస్టార్ కార్యాలయంలో రికార్డులు తగలబెట్టారు. పల్నాడులో పిన్నెల్లి బ్రదర్స్ వెయ్యి కోట్ల విలువైన భూములను కొట్టేశారు. అనంతపురం జిల్లాలో కేతిరెడ్డి బ్రదర్స్ సోలార్ భూములను కూడా పడల్లేదు. మహిళా మంత్రులు రోజూ, ఉష శ్రీచరణ్ కూడా భూకబ్జాలు చేశారు. చంద్రబాబుపై విజయసాయిరెడ్డి నోటికొచ్చినట్లు మాట్లాడితే సహించేది లేదు” అని హెచ్చరించారు.

ఎన్ఎం కృష్ణ మృతికి ప్రధాని సంతాపం

కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎన్ఎం కృష్ణ మృతిపట్ల భారత ప్రధాని నరేంద్రమోదీ సంతాపం వ్యక్తం చేశారు.



డిసెంబర్ 10, (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): కర్ణాటక డిసెంబర్ నుంచి 2008 మార్చి వరకు మహారాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎన్ఎం కృష్ణ (92) మృతికి గవర్నర్ బాధ్యతలు నిర్వహించారు. అనంతరం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తంచేశారు. ఎన్ఎం కృష్ణ అనారోగ్యం నేత అని, జీవితాంతం ఆయన ఇతరుల కోసం పాటుపడ్డారని గుర్తు చేసుకున్నారు. కర్ణాటక సీఎంగా అందించిన సేవలు ఎప్పటికీ గుర్తుంటాయని.. ఆయన అన్ని పర్యటనలు అభివృద్ధికి కృషి చేశారని అన్నారు. ప్రత్యేకంగా మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపేవారని పేర్కొన్నారు. ఎన్ఎం కృష్ణలో గొప్ప పాఠకుడు, ఆలోచనాపరుడు ఉన్నారని మోదీ కొనియాడారు. అనేక సార్లు తాను ఆయనతో సమావేశమయ్యానని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆయన కుటుంబసభ్యులు, అభిమానులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలుపుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్లో సీనియర్ నేతగా కొనసాగిన ఎన్ఎం కృష్ణ వివిధ కీలక పదవులు నిర్వహించారు. 1999- 2004 మధ్య కర్ణాటక సీఎంగా ఆయన పనిచేశారు. ఆ సమయంలో బెంగళూరులో ఐటీ రంగం అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేశారు. ఆ తర్వాత 2004 రాష్ట్రపతి డ్రోపిటి ముర్ము శీతాకాల ఐడిటి ..విర్మాట్లై తెలంగాణ సీఎస్ సమిక్ష

శీతాకాల ఐడిటి ముర్ము శీతాకాల ఐడిటి ..విర్మాట్లై తెలంగాణ సీఎస్ సమిక్ష

శీతాకాల విడిదిలో భాగంగా రాష్ట్రపతి డ్రోపిటి ముర్ము హైదరాబాద్ రానున్నారు. డిసెంబరు 17 నుంచి 21 వరకు రాష్ట్రపతి హైదరాబాద్ లో ఉండనున్నారు..



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): శీతాకాల విడిదిలో భాగంగా రాష్ట్రపతి డ్రోపిటి ముర్ము హైదరాబాద్ రానున్నారు. డిసెంబరు 17 నుంచి 21 వరకు రాష్ట్రపతి హైదరాబాద్ లో ఉండనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రపతి శీతాకాల విడిది ఏర్పాట్లపై వివిధ శాఖల అధికారులతో సీఎస్ శాంతికుమారి సమీక్ష నిర్వహించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో రాష్ట్రపతి పర్యటనకు ఏర్పాట్లు చేయాలని సీఎస్ ఆదేశించారు. బొల్లారంలోని రాష్ట్రపతి నిలయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. నిరంతరం అందుబాటులో ఉండేలా ప్రత్యేక బృందాలను నియమించాలని అటవీ శాఖ ఉన్నాధికారులను సీఎస్ ఆదేశించారు. బందోబస్త, ట్రాఫిక్, అగ్నిమాపక, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా, రోడ్ల మరమ్మత్తులు, పరిసరాల పారిశుధ్య నిర్వహణ చర్యలు పక్కపాటిగా చేయాలని వివిధ శాఖలను సీఎస్ ఆదేశించారు. సమావేశంలో హెంకాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రవిగుప్తా, డీజీపీ జితేందర్, ఆర్అండ్ బీ ప్రత్యేక సీఎస్ వికాస్ రాజ్, అగ్నిమాపక శాఖ డీజీ నాగిరెడ్డి, జీవీడీ కార్యదర్శి రఘునందన్ రావు, సమాచార శాఖ ప్రత్యేక సీఎస్ హరీష్ తదితరులు సమీక్షలో పాల్గొన్నారు.

ఓపెన్ ఇసుక ర్యాంపులో ప్రాక్రెయిన్ సీజ్

ఓపెన్ ఇసుక ర్యాంపులో యంత్రాలకు అనుమతి లేదని నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కొవ్వారు ఆర్డీవో రాజీసునిట్ల తెలిపారు.

తాళ్లపూడి, డిసెంబర్ 10 (ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూస్): ఓపెన్ ఇసుక ర్యాంపులో యంత్రాలకు అనుమతి లేదని నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కొవ్వారు ఆర్డీవో రాజీసునిట్ల తెలిపారు. వివరాలల్లోకి వెళ్తూ.. తాళ్లపూడి మండలంలోని బల్లిపాడు ఇసుక ఓపెన్ ఇసుక ర్యాంపులో ప్రాక్రెయిన్ పనిచేస్తుందని స్థానిక తెదేపా నాయకులు రెవెన్యూ పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. గత రెండు రోజుల నుంచి ఓపెన్ ఇసుక ర్యాంపులోనే ప్రాక్రెయిన్ పనిచేస్తుందని తెదేపా నాయకులు అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. వారు అక్కరకు చేరుకుని కొవ్వారు ఆర్డీవో రాజీసునిట్ల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ర్యాంపును పరిశీలించి ఆమె డిప్యూటీ తహసీల్దార్ భారతి, ఎస్సై రామకృష్ణ నుంచి వివరాలను తెలుసుకున్నారు. ఆర్డీవో మాట్లాడుతూ.. సీజ్ తప్పే ఆధారంగా ప్రాక్రెయిన్ ఇసుక తప్పకుండా దానిని సీజ్ చేసి చంచనామా



పూర్తి చేసి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఇది తీవ్రమైన కేసుగా పరిగణిస్తున్నామని తెలిపారు. ఇక్కడ కూలీలు మాత్రమే పనిచేయాలన్నారు. జీడిగుంట ర్యాంపులో కూలీలకు బదులుగా యంత్రాలు చేయడంతో రద్దు చేశామన్నారు. ఇక్కడ కూడా పరిస్థితి పరిశీలించి నిబంధనల ప్రకారం లేకపోతే చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఇప్పైరాజ్యంగా ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ప్రాక్రెయిన్లు తీసుకెళ్లకూడదన్నారు. ర్యాంపు వద్ద సీమా పెంచాలని పోలీసులు, రెవెన్యూ అధికారులకు సూచించారు.

సోమయాజీ ధర్మేంద్రకు బిల్లి కోర్టు సమస్య

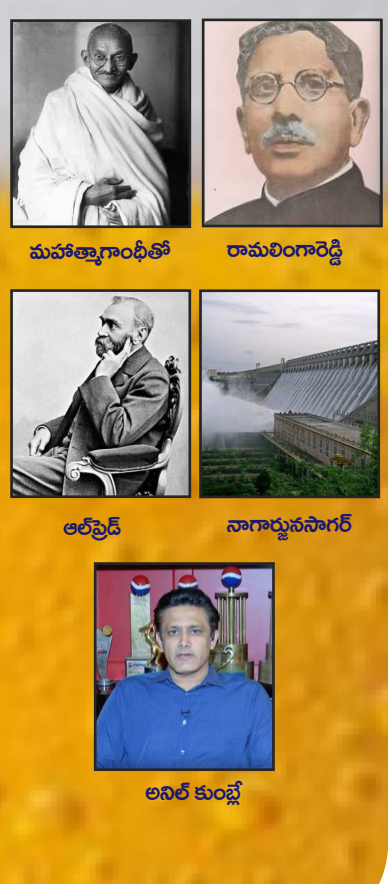
బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు ధర్మేంద్రకు బిల్లి కోర్టు సమస్య జారీ చేసింది. ఓ బీటింగ్ కేసులో ఆయనకు సమస్య జారీ చేసినట్లు తెలుస్తోంది.



బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు ధర్మేంద్రకు బిల్లి కోర్టు సమస్య జారీ చేసింది. గరం ధరం దాబా ప్రాంచైజీకి సంబంధించిన బీటింగ్ కేసులో ధర్మేంద్రతో పాటు మరో ఇద్దరికి బిల్లిలోని పాతీయాల హాస్ కోర్టు సమస్య జారీ చేసింది. ప్రాంచైజీలో పెట్టుబడి పెట్టేందుకు తప్పోదన పట్టించారని బిల్లికి చెందిన వ్యాపారవేత్త సుశీల్ కుమార్ చేసిన ఫిర్యాదు మేరకు సమస్య జారీ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. గరం ధరం దాబా ప్రాంచైజీ డీల్లో తాను మోసపోయినట్లు సుశీల్ కుమార్ ఫిర్యాదు చేశారు. రూ.63లక్షల వరకు పెట్టుబడులు పెట్టినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంలో తదుపరి విచారణ వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి 20న జరగనుంది. 2018లో ఉత్తరప్రదేశ్లోని గరం ధరం దాబా ప్రాంచైజీలో భాగం కావాలని కోరుతూ కుమార్ సు ధర్మేంద్ర సంప్రదించినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. నెలకు రూ.70 లక్షల వరకు టర్నోవర్లు ఆర్జిస్తున్నట్లు ధర్మేంద్ర తెలపడంతో తాను పెట్టుబడులు పెట్టినట్లు చెప్పారు. ఈమేరకు 2018లోనే ఒప్పంద పత్రంపై సంతకం చేశారన్నారు. అయితే అప్పటినుంచి ధర్మేంద్ర నుంచి స్పందన లేదని ఆ ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. దీంతో తాను మోసపోయానని, ఆర్థికంగా నష్టపోయానని సుశీల్ కోర్టును ఆశ్రయించారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

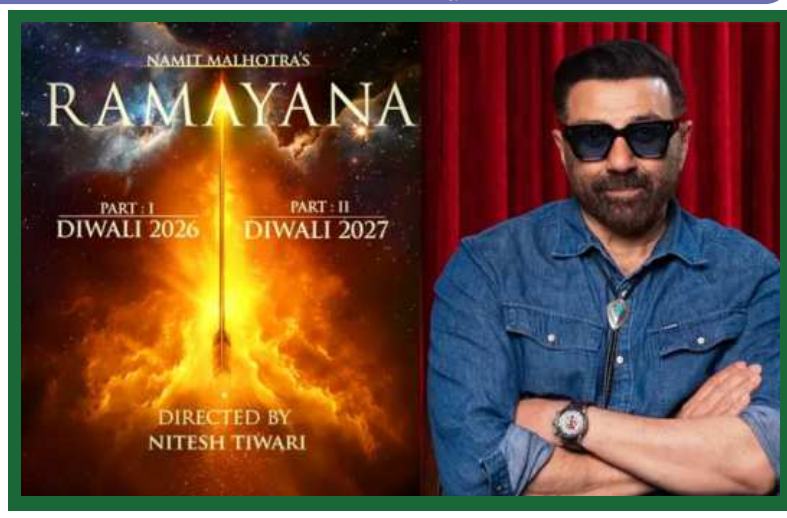
- 1878: రాజాజీ (చక్రవర్తుల రాజగోపాలాచారి) జననం (మ.1972). (చిత్రంలో మహాత్మాగాంధీతో రాజాజీ)
- 1880: విద్యావేత్త, కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి జననం (మ.1951).
- 1896: స్వీడిష్ రసాయన శాస్త్రవేత్త ఆల్ఫ్రెడ్ నోబెల్ మరణం (జ.1833).
- 1952: దక్షిణ భారత సినిమా నటి సుజాత జననం (మ.2011).
- 1955: కృష్ణా నది పై నాగార్జునసాగర్ ప్రాజెక్టు కు శంకుస్థాపన జరిగింది.
- 2003: తెలుగు వికీపీడియా స్వేచ్ఛా విజ్ఞాన సర్వస్వం ప్రారంభం.
- 2004: అనిల్ కుంభే టెస్ట్ క్రికెట్ లో అత్యధిక వికెట్లు సాధించిన క్రీడాకారుడు అయ్యాడు.



ఎట్టకేలకు ఓటీటీకి లైన్ క్లియరైంది. ఆజాగా ఈ చిత్రం డిజిటల్ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. పోషించారు.ఇది మంచు మహాబ్లైంటంటే: 1850ల్లో ఆంగ్లేయుల పాలనా కాలంలో జరిగే కథ ఇది. కర్ణాటక సరిహద్దున ఉన్నవేపూరు గ్రామంలోని ఓ గిరిజన తెగకు చెందిన నాయకుడు తంగలాన్ (విక్రమ్). అతని భార్య గంగమ్మ (పార్వతి తిరువోత్తు). వీళ్లకు ఐదుగురు పిల్లలు. వాళ్లు పండించిన పంటను ఓసారి కొందరు గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు తగలబెడతారు. సరిగ్గా అప్పుడే తెల్లదొర కైమెంట్ (దేనియల్) వేపుడుకు వస్తాడు. ఆ ఊరికి సమీపంలోని అటవీ ప్రాంతంలో ఉన్న బంగారాన్ని వెలికితీయడానికి తనతో వస్తే పెద్ద మొత్తంలో కూలి ఇవ్వడంతో పాటు బంగారంలో వాటా ఇస్తానని ఆశ చూపుతాడు. అయితే ఆ అడవిలో బంగారాన్ని నాగజాతికి చెందిన మాంత్రికురాలు ఆరతి (మాళవిక మోహనన్) తన అతీంద్రియ శక్తులతో రక్షిస్తూ ఉన్నట్లు తంగలాన్ కు తెలుస్తుంది. మరి నిజంగా ఆరతి ఉందా? బంగారాన్ని వెలికి తీసేందుకు బ్రిటిష్ వారితో కలిసి అడవిలోకి వెళ్లిన తంగలాన్.. అతని బృందానికి ఎలాంటి సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి? ఈ ప్రయాణంలో తంగలాన్ ఏం తెలుసుకున్నాడు? అన్నది తెలియాలంటే సినిమా చూడాలి!

‘రామాయణ’లో మరో సీనియర్ నటుడు.. అధికారిక ప్రకటన

‘రామాయణ’లో మరో సీనియర్ నటుడు భాగమయ్యారు. ఇది చాలా పెద్ద ప్రాజెక్ట్ అని తెలిపారు. బాలీవుడ్ నిర్మాతలతో కలిసి అల్లు అరవింద్ ప్రతిష్టాత్మకంగా రామాయణాన్ని తెరకెక్కిస్తున్న సంగతి తెలిసింది. నితేష్ తివారీ దర్శకత్వంలో ‘రామాయణ’గా ఇది రానుంది. ఇందులోని నటీనటులుగా ఎవరు కనిపించనున్నారనేది ఎప్పుడూ టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీనే ఉంది. ఇప్పటికే రఘోవర్ కపూర్, సాయి పల్లవి, యశ్ ఇందులో అధికారికంగా భాగమయ్యారు. తాజాగా బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు సన్నీదేవ్ కూడా ఈ ప్రాజెక్ట్ భాగమయ్యారు. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ ఈ సినిమా కచ్చితంగా అందరికీ సచ్చుకుందని సన్నీ హామీ ఇచ్చారు. “అవతార్”, “ఫాన్ టెట్ ఆఫ్ ది ఏస్ట్” తరహాలో రామాయణ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నాడు. చాలా పెద్ద ప్రాజెక్టు ఇది తెరకెక్కుతుంది. అద్భుతమైన విజువల్స్ ప్రేక్షకులను మరో ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్తారు. వీవ్ఎన్ఎస్ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాడు. కచ్చితంగా ప్రేక్షకులకు సచ్చుకుంది. అందరూ దీన్ని ఇష్టపడతారు” అని చెప్పారు. అయితే తాను ఏ పాత్రలో కనిపిస్తాననే విషయం మాత్రం ఇప్పటికే చెప్పనని సన్నీదేవ్ అన్నారు. ఆయన హానుమంతుడి పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు కొన్ని రోజులుగా వార్తలు వస్తోన్న విషయం తెలిసింది. తాజాగా ఈ సినిమాపై రఘోవర్ కపూర్ మాట్లాడారు. ఎంతోమంది ప్రతిభావంతులైన కళాకారులు ఇందులో వర్క్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. మొదటి పార్టు సంబంధించి తన పాత్ర మాటింగ్ పూర్తయినట్లు చెప్పారు. త్వరలోనే రెండో భాగాన్ని మొదలుపెట్టనున్నట్లు తెలిపారు. ఇక ఇందులో రాముడి పాత్రలో రణ్ బీర్ కపూర్ సీతగా సాయి పల్లవి రావణుడిగా యశ్ కనిపించనున్నారు. హనుమంతుడి పాత్రలో సన్నీ దేవ్, కైతేయిగా లారా దత్తా, శూర్యుణ్ణిగా రకుల్ ప్రీతాంగ్ నటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇక దీని వీవ్ఎన్ఎస్ కోసం నితేష్ తివారీ డీమ్ ఆస్కార్ విన్నింగ్ కంపెనీ డీవెస్ ఈజీ తో సంప్రదింపులు జరిపినట్లు సమాచారం. ఈ చిత్రం మొదటి భాగం 2026 డిసెంబర్ 12కి, రెండో భాగం 2027 డిసెంబర్ 12కి ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నాయి.



ప్రస్తుత ప్రపంచంలో షెస్ట్ ప్లేయర్ ఎవరో చెప్పిన జా రూట్.. షంత్, జైస్వాల్ కాదు

ప్రస్తుత క్రికెట్ ఫ్యాబ్ 4లో ఒకడిగా ఉన్న ఇంగ్లాండ్ బ్యాటర్ జో రూట్ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో ఉత్తమ ఆటగాడు ఎవరో చెప్పాడు.



ప్రస్తుత క్రికెట్ ఫ్యాబ్లో ఒకడిగా ఉన్న ఇంగ్లాండ్ బ్యాటర్ జో రూట్ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో ఉత్తమ ఆటగాడు ఎవరో చెప్పాడు. అయితే, భారత యువ ఆటగాళ్లు యశస్వి జైస్వాల్, శుభ్శన్ గిల్, రిషబ్ పంత్ లలో రూట్ ఒక్కరిని కూడా అత్యుత్తమ ఆటగాడిగా పరిగణించలేదు. తన సహచర ఆటగాడు హ్యారీ బ్రాక్ షెస్ట్ ప్లేయర్ అని పేర్కొన్నాడు. అతను ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ ఆటగాడని ప్రశంసించాడు. న్యూజిలాండ్ జరుగుతున్న సిరీస్లో 25 ఏళ్ల బ్రాక్ వరుసగా రెండు మ్యాచ్లో సంచరిలు బాదాడు. 2022లో అరంగేట్రం చేసిన అతను 23 మ్యాచ్లో 8 శతకాలు సాధించడం విశేషం. ఈ నేపథ్యంలోనే బ్రాక్కు రూట్ ప్రశంసల్లో ముంచెత్తాడు. ‘ప్రస్తుతానికి హ్యారీ బ్రాక్ ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ ఆటగాడు. అతడిని చూస్తే ముచ్చటేస్తుంది. ఒత్తిడిని తట్టుకొని ఆడే సామర్థ్యం అతడి సొంతం. మైదానంలో అన్నివైపులా షాట్లు ఆడతాడు. సిక్స్ కోసం తల మీదుగా స్కూప్ షాట్ అద్భుతంగా ఆడతాడు. మిగిలిన రకాల షాట్లు కూడా సునాయనంగా కొడతాడు’ అని జో రూట్ పేర్కొన్నాడు. ప్రస్తుతం బ్రాక్ మంచి ఫామ్లో ఉన్నాడు. ఇటీవల కివీస్లో జరిగిన తొలి టెస్టులో (171, 191 బంతుల్లో 15 ఫోర్లు, 3 సిక్కు) భారీ శతకం బాది జట్టు 8 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించడంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. న్యూజిలాండ్లో జరిగిన రెండో టెస్టులో తొలి ఇన్నింగ్స్ బ్రాక్ (123బి 115 బంతుల్లో 11 ఫోర్లు, 5 సిక్కు) వెలరేగాడు. రెండో ఇన్నింగ్స్ (55) అర్ధశతకం చేశాడు. దీంతో ఇంగ్లాండ్ 323 పరుగుల భారీ తేడాతో కివీస్ను చిత్తు చేసింది. ప్రస్తుతం ఐసీసీ టెస్టు ర్యాంకింగ్స్ రూట్ (895 పాయింట్లు) టాప్లో చేశాడు. బ్రాక్ (854 పాయింట్లు) అగ్రస్థానానికి చేరువలో ఉన్నాడు. జో ఉన్నాడు. బ్రాక్ 23 టెస్టుల్లోనే 61.62 సగటుతో 2280 రన్స్

రాజ్ బెల్లం ఇలా తింటే బరువు తగ్గడమే కాదు.. రక్తం పెరిగి ఈ సమస్యలన్నీ దూరం

ఆరోగ్యం బెల్లన్ని భారతీయ సంస్కృతిలో ఎప్పుట్నుంచో వాడుతున్నారు. ఇది రుచిగా ఉంటుంది. దీనిలో అవసరమైన పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కార్బియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, కాపర్, విటమిన్ సి, థయామిన్, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్ వంటి ఖనిజాలు, విటమిన్స్ ఉంటాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. దీనిని ఆయుర్వేదంలోనూ ఎక్కువగా వాడతారు. ఈ బెల్లన్ని మనం రోజూ తినడం వల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి.

చిన్న ముక్క.. ఆరోగ్యం వకా.. బరువు తగ్గడం.. జీర్ణ సమస్యలకి..

అనిమియా.. కీళ్లనొప్పులు.. శక్తి..

రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ లెవల్ తగ్గే అనిమియా ఏర్పడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ మన బాడీలో ఆక్సిజన్ సరఫరా చేస్తుంది. ఈ లెవల్ తగ్గడం వల్ల త్వరగా అలసిపోవడం, శ్వాస సమస్యలు, గుండె దడ, తలనొప్పి, నీరసం, చేతులు చల్లగా మారడం, చర్మం, చర్మం కనిపించడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యలకి చక్క పెళ్లెందుకు బెల్లం తింటే అనిమియా నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. దీనికి కారణం బెల్లంలో ఐరన్, ఫోలేట్ పుష్కలం ఉండడమే. దీని వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ లెవల్ పెరుగుతాయి. అదే విధంగా, బెల్లం తినడం వల్ల బ్లడ్ ఫ్యూరిన్ పై అవుతుంది. దీంతో పాటు టాక్సిన్ తగ్గుతాయి. బెల్లంలో బ్లడ్ ఫ్యూరిన్ పై గుణాలున్నట్లు ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. దీంతో పాటు దీనిని మీరు మీ బాడీకి టీకా వేస్తే చేయడానికి తీసుకోవచ్చు.

మీరు కీళ్లనొప్పులు, జాయింట్ పయన్లతో బాధపడుతుంటే మీరు బెల్లం తినడం మంచిది. ఇందులో కార్బియం, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎముకలు స్ట్రాంగ్, హెల్తీగా మారతాయి. బెల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలైన ఫెనాల్, ఫ్లెవనాయిడ్స్ ఉంటాయి. దీంతో జాయింట్ పయన్ల తగ్గుతాయి. ఎముకల్లో పుష్కలం తగ్గుతుంది. రోజూ గోరువెచ్చని పాలలో బెల్లం కలిపి తాగితే ఎముకలు స్ట్రాంగ్గా మారతాయి.

బెల్లంలో కాంపెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి మన బాడీలో ఎనర్జీని పెంచుతాయి. ఓ బిన్న ముక్క బెల్లం తినడం వల్ల అలసట తగ్గుతుంది. అప్పటికప్పుడు ఎనర్జీ అందుతుంది. అదే విధంగా, దీనిని తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకి బెల్లం తినవలసినది వల్ల ఇందులోని విటమిన్ సి, జింక్, నెలినయం వారితో ఇమ్యూనిటీ పెంచుకోవచ్చు. వైరస్ల కారణంగా వచ్చే సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. దీంతో త్వరగా సమస్యలు తగ్గుతాయి.

బెల్లం తినడం వల్ల బరువు తగ్గడంలో హెల్ప్ అవుతుంది. మీరు భోజనం చేశాక ఓ ముక్క బెల్లం తింటే త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. దీంతో పాటు స్వీట్స్ తినాలన్న క్రేమ్స్ తగ్గుతాయి. ఇందులో పొటాషియం ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల వెటబాలియం పెరుగుతుంది. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

రోజూ భోజనం చేశాక ఓ బిన్న ముక్క బెల్లం తింటే మన బాడీలోని డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్స్ యాక్టివ్ అవుతాయి. దీనికి కారణం బెల్లంలోని గొప్ప గుణాలు. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. అంతేకాకుండా బెల్లంలోని మెగ్నీషియం, ఐరన్ లాంటి గుణాలు మెనుస్ట్రువల్ ట్రైబ్లెస్ వచ్చే కడుపు నొప్పి, క్రాంప్స్ ని దూరం చేస్తాయి. నీరసం తగ్గి ఎనర్జీ వస్తుంది. కాబట్టి, పీరియడ్స్ ట్రైబ్లెస్ బెల్లం తినడం మంచిది.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాఠించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైజెస్టివ్ నెస్ సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు