ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 ✦ సంచిక (Issue): 187 ✦ Published From: నంద్యాల (Nandyal) ✦ పేజీలు 2 ✦ https:www.prajarepublic.com ✦ వెల - 1/- | మంగళవారం 10 ఫిబ్రవరి 2025

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

ఇన్ని సవాళ్లు ఎదుర్కోవడం ఇదే తొలిసారి: సీఎం చంద్రబాబు

సంపద సృష్టించి పేదలకు పంచాలని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. సమర్థ నాయకత్వం ఉంటేనే అభివృద్ధి సాధ్యమని చెప్పారు.

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): సంపద సృష్టించి పేదలకు పంచాలని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. సమర్థ నాయకత్వం ఉంటేనే అభివృద్ధి సాధ్యమని చెప్పారు. సచివాలయంలో సీఎం అధ్యక్షతన మంత్రులు, వివిధ శాఖల కార్యదర్శుల సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పలు అంశాలపై అధికారులకు సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు.

"గత ఐదేళ్ల విధ్వంసంతో చాలా వెనుకబడిపోయాం. నెమ్మదిగా ఒక్కో సమస్యను అధిగమిస్తూ ముందుకెళ్తున్నాం. ఆరు నెలల పాలనలో 12.94 శాతం వృద్ధి రేటు కనపడింది. ఫైళ్ల పరిశీలనలో వేగం పెంచాలి. వచ్చిన సమస్యలపై త్వరగా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. సమస్యలను పరిష్కరించినప్పుడే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. ఇదేదో కొంతమందిని ఎత్తిచూపడం కాదు.. వ్యవస్థ మెరుగుపడాలి. రేపటికి మన ప్రభుత్వం వచ్చి 9 నెలలు అవుతోంది. గడిచిన ఐదేళ్ల వైకాపా పాలనను ప్రజలు అంగీకరించలేదు. మనపై విశ్వాసం పెట్టుకుని భారీ మద్దతు ఇచ్చారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసినప్పుడల్లా ఏదో ఒక సవాల్ ఉండేది. ఒకట్రెండు కాదు.. ఇన్ని సవాళ్లు ఎదుర్కోవడం ఇదే తొలిసారి. ఏడు శ్వేతపత్రాలు విడుదల చేశాం. నిర్వీర్యమైన వ్యవస్థలను గాడిలో పెట్టేందుకే ప్రజలు అధికారమిచ్చారు. పాలనా వ్యవస్థను గాడిలో పెట్టే ప్రయత్నం చేశాం. స్వర్ణాంధ్ర- 2047 ద్వారా లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకున్నాం. 15 శాతం వృద్ధిరేటుతో మన ఆర్థిక వ్యవస్థ సుస్థిరం కావాలి. అప్పులు కూడా తీర్చాల్సిన అవసరముంది. వనరులవే. అధికారులూ వాళ్లే.. కానీ వృద్ధిలో వ్యత్యాసం రావాలంటే కార్యదక్షత కావాలి" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

ఏఐతో జాగ్రత్త.. ఉద్యోగాలు పోతాయనడం సరికాదు: ప్రధాని మోదీ

ప్రధాని మోదీ ప్రస్తుతం ఫ్రాన్స్ పర్యటనలో ఉన్నారు. పారిస్ వేదికగా జరుగుతోన్న ఏఐ సదస్సులో ప్రసంగించారు.

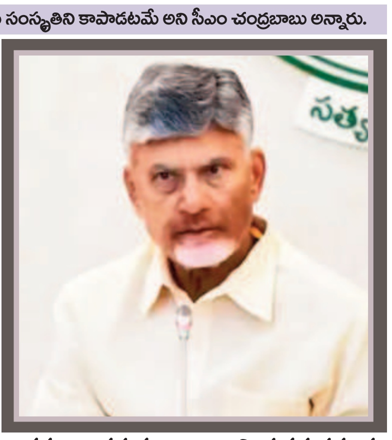
పారిస్, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) విషయంలో దేశాలన్నీ ఐక్యంగా ముందుకెళ్లాలని ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. ఏఐ పరిజ్ఞానంతో వచ్చే మార్పుల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరించారు. ప్రస్తుతం ఫ్రాన్స్ పర్యటనలో ఉన్న ఆయన.. పారిస్ వేదికగా జరిగిన ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ యాక్షన్ కమిటీ సమావేశానికి సహ అధ్యక్షుడిగా వ్యవహరించారు.

పలు దేశాల అధినేతలు, టెక్ రంగ నిపుణులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు."ఏఐ వల్ల మనం చేసే అన్ని పనుల్లో మార్పులు వస్తాయి. సాంకేతికత వల్ల ఉద్యోగాలు పోతాయనేది సరికాదు. ఉద్యోగాల్లో నైపుణ్యం పెంచుకునే వారికే ఉన్నతావకాశాలుంటాయి. డిజిటల్ మార్కెట్, వాణిజ్యం దిశగా భారత్ ముందుకెళ్తోంది" అని అన్నారు. "పాలించడం అంటే ప్రత్యర్థులను ఎదుర్కోవడం, ప్రమాదాలు రాకుండా చూసుకోవడం మాత్రమే కాదు. ఆవిష్కరణలు ప్రోత్సహించాలి. వాటిని ప్రపంచ ప్రయోజనాల కోసం అమలు చేయాలి" అని హితవు పలికారు. అలాగే సైబర్ సెక్యూరిటీ, డీప్ ఫేక్స్, తప్పుడు సమాచారం గురించి ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు. సాంకేతికతను అందరికీ అందుబాటులో ఉంచేలా, ప్రజలు కేంద్రంగా అప్లికేషన్లు రూపొందించాలని పిలుపునిచ్చారు.

తప్పుడు ప్రచారంతో గిరిజనులు ఆందోళన చెందవద్దు: సీఎం చంద్రబాబు

గిరిజన జాతుల అస్థిత్వాన్ని కాపాడుకోవడమంటే భారతీయ సంస్కృతిని కాపాడటమే అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గిరిజన జాతుల అస్థిత్వాన్ని కాపాడుకోవడమంటే భారతీయ సంస్కృతిని కాపాడటమే అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. గిరిజనుల జీవన ప్రమాణాల పెంపునకు నిరంతరం కృషి చేసా-మన్నారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో 1/70 చట్టాన్ని తొలగించే ఉద్దేశం లేదని స్పష్టం చేశారు. వారి హక్కులను కాపాడతామన్నారు. పాడేరులో గిరిజనుల నిరసన నేపథ్యంలో 'ఎక్స్' వేదికగా సీఎం స్పందించారు.



"గిరిజనుల విద్య, వైద్యం, జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచేందుకు నిరంతరం పనిచేస్తున్నాం. వారి సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నాం. అరకు కాఫీ సహా ఇతర గిరిజన ఉత్పత్తులకు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తున్నాం. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో జీవో నంబర్ 3 తీసుకురావడం ద్వారా గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఉపాధ్యాయ పోస్టులు గిరిజనులకే దక్కేలా కృషి చేశాం. గత ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం కారణంగా న్యాయపరమైన చిక్కులతో ఆ ఉత్తర్వులు రద్దయ్యాయి. దాని పునరుద్ధరణకు మేం కృషి చేస్తాం. గిరిజన ప్రాంతాల్లోని ఆస్తులపై వారికే హక్కు ఉండాలనే ఆలోచనతో వచ్చిన 1/70 చట్టాన్ని మార్చే ఉద్దేశం మాకు ఏమాత్రం లేదు. అలాంటి తప్పుడు ప్రచారాలు, అనవసం-మైన అపోహలతో ఆందోళన చెందొద్దని గిరిజన సోదరులను కోరుతున్నా. సమాజంలో అట్టడుగున ఉన్న మీ అభివృద్ధికి సదా కట్టుబడి ఉన్నాం" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

కుంభమేళా నుంచి తిరిగొస్తూ... 8 మంది హైదరాబాద్ వాసులు మృతి

ప్రయాగ్‌రాజ్‌లోని కుంభమేళా నుంచి తిరిగొస్తున్న 8 మంది తెలుగు యాత్రికులు రోడ్డు ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

జబల్‌పుర్, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తరప్రదేశ్లోని ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో కుంభమేళాకు వెళ్లిన కొందరు తెలుగు యాత్రికులు తిరుగు ప్రయాణంలో రోడ్డు ప్రమాదానికి గురయ్యారు. వీరు ప్రయాణిస్తున్న మినీ బస్సును లారీ ఢీకొట్టింది. మధ్యప్రదేశ్లోని జబల్‌పుర్‌లో జరిగిన ఈ ఘటనలో ఏడుగురు అక్కడికక్కడే మృతిచెందగా.. మరొకరు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ చనిపోయినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. మృతులను హైదరాబాద్ లోని నాచారం వాసులుగా గుర్తించారు.

జబల్‌పుర్‌లోని సిహెూరా సమీపంలో మంగళవారం ఉదయం 8.30 గంటల ప్రాంతంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. సిమెంట్ లోడ్తో వెళ్తోన్న లారీ హైవే పైకి రాంగ్ రూట్లో రావడంతో ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకున్నట్లు ప్రత్యక్ష సాక్షులు తెలిపారు. మినీ బస్సులో చిక్కుకున్న మరికొందరు యా-త్రికులను స్థానికులు కాపాడి బయటకు తీశారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలానికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ప్రమాద సమయంలో మినీ బస్సులో 14 మంది ఉన్నారు. క్షతగాత్రులను సిహెూరా ఆసుపత్రికి తరలించారు. వీరిలో ఇద్దరికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ప్రమాదానికి గురైన వాహనం నెంబరు ఏపి29డబ్ల్యూ1525గా గుర్తించారు. మినీ బస్సు రిజిస్ట్రేషన్ ఆధారంగా ప్రమాదానికి గురైన వారు ఏపీ వాసులు అయి ఉంటారని తొలుత పోలీసులు భావించారు. తర్వాత మృతదేహాల వద్ద దొరికిన ఆధారాలతో మృతులను నాచారం వాసులుగా గుర్తించినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు.

సీఎం రేవంత్ దిగ్భ్రాంతి

రోడ్డు ప్రమాదంపై తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మృతుల కుటుంబాలకు ఆయన తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. అవ-సరమైన సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని.. గాయపడిన వ్యక్తి కుటుంబానికి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

వాట్సప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా వాయిస్ ఎనేబుల్డ్ సేవలు :మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి

స్వర్ణాంధ్ర 2047కు సంబంధించి అన్ని శాఖల పనితీరు మెరుగుపర్చాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించినట్లు మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తెలిపారు.

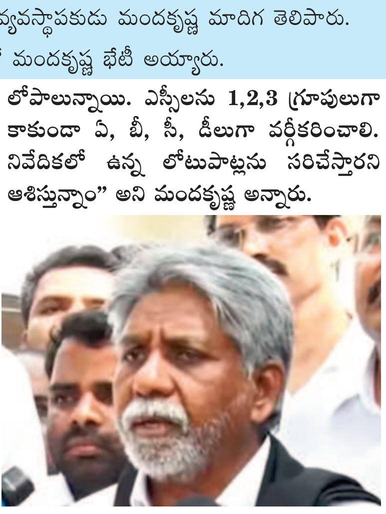
అమరావతి, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): స్వర్ణాంధ్ర 2047కు సంబంధించి అన్ని శాఖల పనితీరు మెరుగుపర్చాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించినట్లు మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తెలిపారు. సచివాలయంలో సీఎం అధ్యక్షతన మంత్రులు, వివిధ శాఖల కార్యదర్శుల సమావేశం జరిగింది.

ఈ సమావేశానికి సంబంధించిన వివరాలను మంత్రి మీడియాకు వెల్లడించారు. ప్రజల పట్ల ప్రజాప్రతినిధులు దురుసు ప్రవర్తనతో ఉండకూడదని, ఫిర్యాదుల వ్యవస్థ పనితీరు కూడా మెరుగుపడాలని సీఎం సూచించినట్లు చెప్పారు. "మున్సిపల్, హెూం, రెవెన్యూల్లో సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. పింఛను పంపిణీ, అన్న క్యాంటీన్లు, ధాన్యం కొనుగోలుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సీఎం సూచించారు. ప్రాజెక్టు మేనేజ్మెంట్ గ్రూప్ ద్వారా కేంద్రం చేస్తున్నట్లు రాష్ట్రం కూడా 50 ప్రాజెక్టులను పర్యవేక్షించాలని సీఎం ఆదేశించారు. మనమిత్ర వాట్సప్ సేవలను మరింత విస్తృతం చేయాలన్నారు. భవిష్యత్తులో అన్ని శాఖల సేవలు వాట్సప్ ద్వారా అందించే యోచన చేయాలని సూచించారు. ఈ క్రమంలోనే వాట్సప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా వాయిస్ ఎనెబుల్డ్ సేవలను కూడా ప్రారంభిస్తున్నాం" అని మంత్రి పార్థసారథి తెలిపారు.

ఎస్సీలను ఏ,బీ,సీ, డీలుగా వర్గీకరించాలి: మందకృష్ణ మాదిగ

ఎస్సీ రిజర్వేషన్ల వర్గీకరణకు అనుకూలంగా తీర్మానం చేసినందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నామని ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపకుడు మందకృష్ణ మాదిగ తెలిపారు. మంగళవారం సీఎం రేవంత్‌తో మందకృష్ణ భేటీ అయ్యారు.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఎస్సీ రిజర్వేషన్ల వర్గీకరణకు అనుకూలంగా తీర్మానం చేసినందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నామని ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపకుడు మందకృష్ణ మాదిగ అన్నారు. మంగళవారం సీఎం రేవంత్తో భేటీ అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ నివేదికపై ప్రభుత్వానికి కొన్ని సూచనలు ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. "సుప్రీంకోర్టు తీర్పు వచ్చిన వెంటనే ఎస్సీ వర్గీకరణ చేశారు. ఇందులో రేవంత్ రెడ్డి భాగస్వామ్యం అయ్యారు. అందుకే వారికి ధన్యవాదాలు తెలిపాం. అయితే, జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ నివేదికలో కొన్ని లోపాలున్నాయి. ఎస్సీలను 1,2,3 గ్రూపులుగా కాకుండా ఏ, బీ, సీ, డీలుగా వర్గీకరించాలి. నివేదికలో ఉన్న లోటుపాట్లను సరిచేస్తారని ఆశిస్తున్నాం" అని మందకృష్ణ అన్నారు.



గంజాయి సేవిస్తున్న యువతను పట్టుకున్న ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్

పట్టణంలోని పొట్టి శ్రీరాములు మార్కెట్ను మంగళవారం ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ పరిశీలించారు. ఈ క్రమంలో అనుమానాస్పదంగా ఉన్న ఇద్దరు యువకులను ఎమ్మెల్యే పట్టుకున్నారు.

శ్రీకాకుళం, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పట్టణంలోని పొట్టి శ్రీరాములు మార్కెట్ను మంగళవారం ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ పరిశీలించారు. ఈ క్రమంలో అనుమానాస్పదంగా ఉన్న ఇద్దరు యువకులను ఎమ్మెల్యే పట్టుకున్నారు. వారిని ఆరా తీయగా గంజాయి సేవించినట్లు గుర్తించారు.

దీనిపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసులకు సూచించారు. ఈ ఘటనపై ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. పట్టణంలోని యువత ఇలాంటి చెడు వ్యసనాలకు బానిసవుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "పోలీసు వ్యవస్థ 'సంకల్పం' పేరుతో ఎన్నో అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతోంది. అయినా ఇంకా మార్పు రావట్లేదు. ప్రజలు అనుమానాస్పదంగా ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించి వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలి" అని ఎమ్మెల్యే కోరారు. స్వయంగా ఎమ్మెల్యేనే గంజాయి సేవిస్తున్న యువతను పట్టుకొని పోలీసులకు అప్పగించడం పట్ల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

రంగరాయ వైద్య కళాశాలలో విద్యార్థి ఆత్మహత్య

కాకినాడలోని రంగరాయ వైద్య కళాశాలలో విద్యార్థి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు.

కాకినాడ, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాకినాడ జిల్లాలోని రంగరాయ వైద్య కళాశాలలో విద్యార్థి రావూరు సాయిరాం(22) ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. సోమవారం అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత ఒంటి గంట సమయంలో ఆర్ఎంసీ బాయ్స్ హాస్టల్లో ఫ్యాన్కు ఉరివేసుకొని ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. అర్ధరాత్రి వేళ సాయిరాం ఉరివేసుకొని ఉండటం గమనించిన తోటి విద్యార్థులు వెంటనే హాస్టల్ సిబ్బందికి సమాచారం

అందించారు. స్పందించిన సిబ్బంది వెంటనే సాయిరాంను స్థానిక ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లారు. పరీక్షించిన వైద్యులు అప్పటికే మృతి చెందినట్లు ధ్రువీకరించారు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. సాయిరాం ఎంబీబీఎస్ రెండో సంవత్సరం చదువుతున్నాడు.

సాఫ్ట్వేర్ ఇంజినీర్ దారుణ హత్య

విజయనగరం జిల్లా తెర్లాం మండలం నెమలాంలో సాఫ్ట్వేర్ ఇంజినీర్ దారుణ హత్యకు గురయ్యాడు.

తెర్లాం, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విజయనగరం జిల్లా తెర్లాం మండలం నెమలాంలో సాఫ్ట్వేర్ ఇంజినీర్ దారుణహత్యకు గురయ్యాడు. కొనారి ప్రసాద్ (28) అనే యువకుడిని గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు చంపి గ్రామ శివారులో పడేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ప్రసాద్ సోమవారం రాత్రి తన బైక్ పై తాత గారి ఊరు బూరిపేట నుంచి నెమలాం వస్తుండగా ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు సమాచారం. మృతుడి తలపై తీవ్ర గాయంతో పాటు శరీరంపై దెబ్బలు తగిలిన ఆనవాళ్లు ఉన్నాయి. బెంగళూరులోని ఓ

సాఫ్ట్వేర్ సంస్థలో ప్రసాద్ పనిచేస్తున్నాడు. మూడు రోజుల క్రితమే గ్రామానికి వచ్చాడు. ఘటనా స్థలాన్ని డాగ్, బాంబు స్క్వాడ్ బృందాలు పరిశీలించాయి. హత్య జరిగిన తీరు, దీనికి గల కారణాలపై వివరాలను పోలీసులు సేకరిస్తున్నారు. ప్రేమ వ్యవహారం ఏమైనా ఉందా? ఈ ఘటనకు అదే కారణమా? అనే కోణంలోనూ దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

పీజీ మెడికల్ సీట్లలో స్థానిక కోటా.. సుప్రీంను ఆశ్రయించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం

పీజీ మెడికల్ సీట్లలో స్థానికత కోటాపై తెలంగాణ హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పీజీ మెడికల్సీట్లలో స్థానికత కోటాపై తెలంగాణ హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ ధర్మాసనం తెలంగాణ పిటిషన్ పై పూర్తిస్థాయి విచారణకు అనుమతించింది. అదే సందర్భంలో పీజీ మెడికల్ సీట్లలో స్థానికత కోటా చెల్లదంటూ ఇటీవల జస్టిస్ సుధాంశు దులియా నేతృత్వంలోని త్రిసభ్య ధర్మాసనం తీర్పును తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రస్తావించింది.

త్రిసభ్య ధర్మాసనం తీర్పును దృష్టిలో ఉంచుకొని తమ పిటిషన్ న్ను విస్తృత ధర్మాసనానికి బదిలీ చేయాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం కోరింది. విస్తృత ధర్మాసనానికి బదిలీ చేయాలంటే ముందు తాము విచారణ చేపడాతమని జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. తదుపరి విచారణను సుప్రీంకోర్టు ఏప్రిల్ 4వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. ఆర్టికల్ 371(డి) ప్రకారం ఏపీలో ఎంబీబీఎస్ చేసిన విద్యార్థులకు పిజీలో స్థానికత కోటాలో సీట్లు కేటాయించాలని సుమారు 100 మంది విద్యార్థులు తెలంగాణ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఆర్టికల్ 371(డి) ప్రకారం ఏపీ, తెలంగాణలో పిజీ మెడికల్ సీట్లలో స్థానిక కోటా వర్తిస్తుందని తెలంగాణ హైకోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. విభజన తరువాత ఆర్టికల్ 371(డి) పదేళ్ల పాటు మాత్రమే వర్తింపజేయాలనే నిబంధన ఉందన్న తెలంగాణ వాదనను హైకోర్టు పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు. 9వ తరగతి నుంచి 12వరకు తెలంగాణలో చదివిన విద్యార్థులకు మాత్రమే స్థానిక కోటా వర్తిస్తుందని తెలంగాణ ప్రభుత్వం వాదించింది. తెలంగాణ ప్రాంతంలో చదివిన వారికి మాత్రమే ఈ స్థానికత వర్తిస్తుందని తెలిపింది. ఆర్టికల్ 371(డి) ప్రకారం రాయలసీమ, ఆంధ్ర రీజియన్ లో ఎంబీబీఎస్ చదివిన వారు కూడా తెలంగాణలో పీజీ మెడికల్ సీట్లలో స్థానిక కోటా కింద అర్హులేనంటూ తెలంగాణ హైకోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది. ఆర్టికల్ 371(డి) ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కి వర్తిస్తున్నందు వల్ల అందులో సవరణలు చేసేంత వరకూ ఆంధ్రా, రాయలసీమల్లో ఎంబీబీఎస్ చదివిన విద్యార్థులూ తెలంగాణలో స్థానిక కోటాకు అర్హులేనని ఉన్నత న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. హైకోర్టు తీర్పు మేరకు తెలంగాణలో పిజీ మెడికల్ సీట్లలో సుమారు 200 మంది విద్యార్థులు అడ్మిషన్లకు అర్హత పొందారు. ఈ నేపథ్యంలో హైకోర్టు తీర్పును తెలంగాణ ప్రభుత్వం సుప్రీం కోర్టులో సవాలు చేసింది.

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

విజయ్ దేవరకొండ కోసం రణ్ బీర్ కపూర్ వాయిస్

విజయ్ దేవరకొండ తాజా చిత్రం 'వీడీ 12'. రేపు దీని టైటిల్ టీజర్‌ను విడుదల చేయనున్నారు.

విజయ్ దేవరకొండ తిన్ననూరి హీరోగా గౌతమ్ తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'వీడీ 12' (వర్కింగ్ టైటిల్). ప్రస్తుతం దీని షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్ర బృందం అభిమానులకు సర్ప్రైజ్ ఇచ్చింది. దీని టైటిల్ టీజర్ ఫిబ్రవరి 12న రిలీజ్ కానున్నట్లు తెలిపింది. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ చిత్రం రానున్న విషయం తెలిసిందే. దీని హిందీ వెర్షన్కు బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు రణబీర్ కపూర్ వాయిస్ ఓవర్ ఇవ్వనున్నారు. ఈవిషయాన్ని తెలుపుతూ నిర్మాణసంస్థ ఓ పోస్టర్ను పంచుకుంది. 'యానిమల్' హీరో వాయిస్ తో ఈ చిత్రం మరింత వైల్డ్ గా మారనుందని.. ప్రేక్షకులకు కావాల్సిన ఎంటర్టైన్మెంట్ ఉంటుందని పేర్కొంది. తమిళ టీజర్కు స్టార్ హీరో సూర్య వాయిస్ అందించనున్నట్లు మూవీ టీమ్ ఇప్పటికే ప్రకటించింది. ఇందులో విజయ్ పోలీస్ అధికారి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. మళ్లీ రౌడీ హీరో విజయ్ దేవరకొండను పవర్ఫుల్ చూడనున్నారని నిర్మాత ఓ సందర్భంలో అన్నారు. మార్చి 28న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్పై రానున్న ఈ చిత్రానికి అనిరుధ్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. 'విధి పిలిచింది.. రక్తపాతం ఎదురుచూస్తోంది.. కొత్త రాజు ఉద్భవిస్తాడు' అంటూ టైటిల్ పోస్టర్ తోనే ఆసక్తి పెంచిన ఈ చిత్రం కోసం అభిమానులు ఎదురుచూస్తున్నారు.

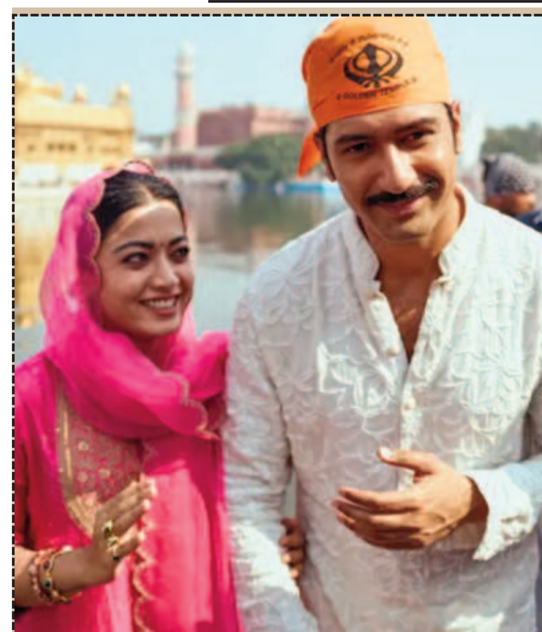
ఆర్టీసీ బస్సులో 'తండేల్'.. విచారణకు ఆదేశించిన సంస్థ ఛైర్మన్

ఏపీఎస్ఆర్టీసీ బస్సులో తండేల్ను ప్రదర్శించడంపై ఆ సంస్థ చైర్మన్ విచారణకు ఆదేశించారు.

నాగచైతన్య, సాయిపల్లవి నటించిన రొమాంటిక్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'తండేల్'. ఈ సినిమా విడుదలైన నాటి నుంచి దీన్ని పైరసీ భూతం వెంటాడుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రం రిలీజ్ అయిన రెండు రోజుల్లోనే ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ బస్సులో దీన్ని ప్రదర్శించడం చర్చనీయాంశమైంది. నిర్మాత బన్నీవాసు స్పందిస్తూ ఈ ఘటనకు పాల్పడిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆ సంస్థ ఛైర్మన్కు విజ్ఞప్తి చేశారు. దీంతో ఏపీఎస్ఆర్టీసీ చైర్మన్ కొనకళ్ల నారాయణరావు తాజాగా దీనిపై విచారణకు ఆదేశించారు. ఈ ఘటనపై ఎంక్వైరీ చేసి పూర్తి వివరాలు సమర్పించాలని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. 'తండేల్' పైరసీ సినీ ఇండస్ట్రీలో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. దీని గురించి ఆ సినిమా నిర్మాతలు అల్లు అరవింద్, బన్నీవాసు ప్రెస్మీట్ నిర్వహించారు. పైరసీని ప్రోత్సహిస్తోన్న వారిపై మండిపడ్డారు. ఏపీఎస్ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఆ పైరసీ ప్రింట్ ప్రదర్శించడం దారుణమని.. చిత్ర విజయాన్ని ఆస్వాదించే సమయంలో ఇదొక ప్రతిబంధకం అయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కొందరు తెలిసి, మరికొందరు తెలియక ఇలా సినిమాల్ని పైరసీ చేస్తున్నారని.. వాట్సప్, టెలిగ్రామ్ గ్రూప్స్ ఆ లింక్స్ను ఫార్వర్డ్ చేస్తున్నారని అన్నారు. అలా పైరసీ చేస్తున్న వారిని, దాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్న వారిని గుర్తించి కేసులు పెడుతున్నామని.. వాళ్లంతా జైలుకు వెళ్లే అవకాశముందని హెచ్చరించారు.

స్వర్ణ దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసిన రష్మిక, విక్కీ కౌశల్

ప్రచారంలో భాగంగా 'ఛావా' బృందం స్వర్ణ దేవాలయాన్ని సందర్శించింది. ఈ ఫొటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది.



స్టార్ హీరోయిన్ రష్మిక ప్రస్తుతం తన తాజా చిత్రం 'ఛావా' ప్రచారంలో బిజీగా ఉన్నారు. విక్కీ కౌశల్ హీరోగా తెరకెక్కిన ఈ సినిమా ఫిబ్రవరి 14న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈనేపథ్యంలో 'చావా' బృందం స్వర్ణ దేవాలయాన్ని సందర్శించింది. అక్కడ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించింది. సోమవారం విక్కీ కౌశల్, రష్మిక అమృత్సర్లోని స్వర్ణ దేవాలయాన్ని సందర్శించారు. ఆ తర్వాత అక్కడి అభిమానులతో సందడి చేశారు. ఆ ఫొటోలను వారి సోషల్ మీడియాల్లో పంచుకున్నారు. 'ఛావా' రిలీజ్‌కు ముందు ఈ దేవాలయానికి రావడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు.

'ఛావా' సెన్సార్ పూర్తి..

లక్ష్మణ్ ఉటేకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'ఛావా' సెన్సార్ పనులు పూర్తయ్యాయి. బోర్డు ఈ చిత్రానికి యూ/ఏ సర్టిఫికెట్ జారీ చేసింది. దీని 2.41 గంటలు కాగా.. ఇందులో కొన్ని పదాలను సెన్సార్ బోర్డు మ్యూట్ చేయాలని ఆదేశించింది. అలాగే కొన్ని మార్పులు కూడా సూచించింది. మొఘల్ సామ్రాజ్యాన్ని ఉద్దేశిస్తూ చేసిన కొన్ని సన్నివేశాల్లోని పదాల్లో మార్పులు చేయాలని బోర్డు తెలిపింది. మరాఠా యోధులు చీరలు ధరించిన సన్నివేశాలను తొలగించాలని సెన్సార్ బోర్డు నిర్మాతలను ఆదేశించింది. అదనంగా, రచయిత శివాజీ సావంత్ రాసిన మరాఠీ పుస్తకం ఆధారంగా రూపొందిన ఈ సినిమాలో అందులోని దృశ్యాలను, టెక్స్ట్ను ప్రదర్శించాలని కోరింది. ఛత్రపతి శివాజీ మహరాజ్ కుమారుడు శంభాజీ మహరాజ్ జీవితం ఆధారంగా రూపొందుతున్న చిత్రమే 'ఛావా'. శంభాజీ మహరాజ్ విక్కీ కౌశల్, ఆయన భార్య పాత్రలో రష్మిక నటించారు.

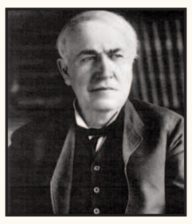
నాకు ఎలాంటి భద్రత అవసరం లేదు: సైఫ్ అలీఖాన్

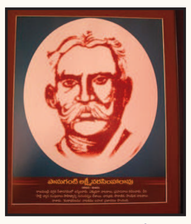
దాడి అనంతరం సైఫ్ అలీఖాన్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు.

దుండగుడి దాడి నుంచి బాలీవుడ్ నటుడు సైఫ్ అలీఖాన్ కోలుకుంటున్నారు. ఈ దాడి అనంతరం ఆయన తాజాగా ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. అందులో పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. తన భద్రత గురించి మాట్లాడారు. "నాకు ఎప్పుడూ భద్రతపై నమ్మకం లేదు. ఈ దాడి జరిగిన తర్వాత 'సైఫ్కు సెక్యూరిటీ ఎందుకు లేదు? అని అందరూ అడిగారు. నాకు దానిపై నమ్మకం లేదు. ఎలాంటి భద్రత వద్దు. ఎప్పుడూ సెక్యూరిటీ సిబ్బందితోనే ఉండాలని నేను అనుకోలేదు. ఈ దాడిని ఒక పీడకలగా భావిస్తున్నా. దీని తర్వాత కూడా నేను సెక్యూరిటీని ఏర్పాటుచేసుకోవాలని అనుకోవట్లేదు. నాకు ఎలాంటి ముప్పు ఉండదు. ఈ దాడి పొరపాటుగా జరిగిందని భావిస్తున్నా. ఇదేం నా జీవితాన్ని మార్చదు. అలా మార్చాలని కూడా నేను అనుకోవడం లేదు. దొంగతనానికి వచ్చిన వ్యక్తి చేసిన దాడే కానీ.. ఉద్దేశపూర్వకంగా చేసింది కాదు" అని సైఫ్ వివరించారు. ఇక దాడి తర్వాత చోటుచేసుకున్న పరిణామాల దృష్ట్యా సైఫ్ కుటుంబం కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఆ సెక్యూరిటీ బాధ్యతను బాలీవుడ్ నటుడు రోనిత్ రాయ్ తీసుకున్నారు. ముంబయి వేదికగా ఆయన సెక్యూరిటీ ఏజెన్సీ నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ దాడి తర్వాత సైఫ్ అలీఖాన్తోనే ఉన్న రోనిత్ రాయ్ ఆయన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అప్డేట్లను మీడియాతో పంచుకున్నారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1847:** ప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్త థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ జననం. (చిత్రంలో)
- **1865:** ప్రముఖ హాస్య, వ్యంగ్య, అధిక్షేప రచయిత, పానుగంటి లక్ష్మీ నరసింహారావు జననం.
- **1917:** ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ప్రముఖ కమ్యూనిస్టు నాయకుడు తరిమెల నాగిరెడ్డి జననం.
- **1922:** సహాయ నిరాకరణోద్యమాన్ని నిలిపివేయాలని బార్డోలీలో జరిగిన కాంగ్రెసు సమావేశం నిర్ణయించింది.
- **1942:** పారిశ్రామికవేత్త జమ్నాలాల్ బజాజ్ మరణం.
- **1968:** రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ మాజీ అధ్యక్షుడు, భాజపా హైందవ రాష్ట్రం సిద్దాంతకర్త దీనదయాళ్ ఉపాధ్యాయ మరణం.
- **1969:** అమెరికన్ నటీమణి జెన్నిఫర్ అనిస్టన్ జననం.
- **1974:** సుప్రసిద్ధ గాయకుడు, సంగీత దర్శకుడు, ఘంటసాల వెంకటేశ్వరరావు మరణం.
- **1977:** భారత మాజీ రాష్ట్రపతి ఫక్రుద్దీన్ ఆలీ అహ్మద్ మరణం.

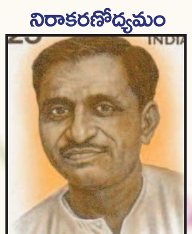

థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్


పానుగంటి లక్ష్మీ నరసింహారావు

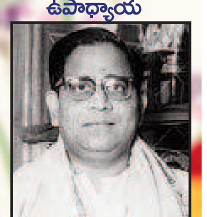
తరిమెల నాగిరెడ్డి

సహాయ నిరాకరణోద్యమం

జమ్నాలాల్ బజాజ్


దీనదయాళ్ ఉపాధ్యాయ

జెన్నిఫర్ అనిస్టన్


ఘంటసాల వెంకటేశ్వరరావు

ఫక్రుద్దీన్ ఆలీ అహ్మద్

గంభీర్.. ఇది సరైన పద్ధతేనా..?: తప్పుబట్టిన మాజీ క్రికెటర్

టీమ్ ఇండియా బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ విషయంలో హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై మాజీ క్రికెటర్ క్రిష్ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించాడు.

ఇంగ్లండ్‌ను టీ20ల్లో మట్టికరిపించిన టీమ్ ఇండియా వన్డేల్లోనూ మరో మ్యాచ్ మిగిలిఉండగానే సిరీస్ను సొంతం చేసుకుంది. వరుస విజయాలతో ముందుకు దూసుకెళ్తున్నప్పటికీ.. జట్టు బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ పై చర్చ కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా వికెట్ కీపర్, బ్యాటర్ కేఎల్ రాహుల్ స్థానంపైనే ఈ చర్చంతా. అతడిని బ్యాటింగ్ ఆర్డర్లో కిందికి పంపడంపై పలువురు మాజీలు కోచ్ గౌతం గంభీర్‌ను ప్రశ్నిస్తున్నారు. మాజీ క్రికెటర్ కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్ మరో అడుగు ముందుకువేసి ఇది సరైన పద్ధతి కాదంటూ గంభీర్పై మండిపడ్డాడు. రిషభ్ పంత్ను బెంచ్కు పరిమితం చేయడం.. కేఎల్ బ్యాటింగ్ ఆర్డర్పై క్రిష్ స్పందించాడు. "శ్రేయస్ అయ్యర్ మంచి ఫామ్లో ఉన్నాడు. ఇది టీమ్ ఇండియాకు సానుకూలాంశం. అయితే.. కేఎల్ రాహుల్ విషయంలో జరుగుతున్నది దురదృష్టకరం. అతడి విషయంలో వ్యవహరిస్తున్న తీరు న్యాయంగా లేదు. అతడి రికార్డులు చూడండి. నంబర్ 5వ స్థానంలో గొప్పగా రాణించాడు. టీమ్ మేనేజ్మెంట్ ఏం ఆలోచిస్తుందో తెలియడం లేదు. అతడిని 6, 7 స్థానాల్లో పంపిస్తే 6, 7 పరుగులే చేస్తాడు" అని క్రిష్ తన యూట్యూబ్ ఛానల్లో విశ్లేషించాడు. ఈ విషయంలో గంభీర్ తీరుపై విమర్శలు గుప్పించాడు. కేఎల్ రాహుల్ స్థానంలో అక్షర్ పటేల్‌ను ప్రమోట్ చేయడంపైనా ప్రశ్నించాడు. "గంభీర్.. నువ్వు చేస్తోంది సరైంది కాదు. పరిస్థితులను బట్టి అక్షర్ను నంబర్ 5వ స్థానంలో పంపొచ్చు. కానీ అది స్థిరమైన వ్యూహం కాకూడదు. ఇలాంటి మార్పులు కొనసాగిస్తే.. కీలకమైన మ్యాచ్లో పరిస్థితి ఏంటి..? మీరు చెబుతున్న లెఫ్ట్-రైట్ కాంబినేషన్ ద్వారా దీన్ని సమర్థించుకోలేరు. ఇదే విధానాన్ని టాప్-4 విషయంలో ఎందుకు పాటించరు..? నంబర్ 5 విషయంలోనే ఇది ఎందుకు..? అక్షర్ పటేల్ విషయంలో నాకెలాంటి ఇబ్బంది లేదు. అతడు తన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నాడు. రాహుల్ను కిందికి పంపితే అతడి ఆత్మవిశ్వాసం దెబ్బతింటుంది. ప్రపంచ క్రికెట్లో అద్భుతంగా రాణించిన ఆటగాడి విషయంలో ఇది న్యాయమేనా?" అని గంభీర్ పై ప్రశ్నల వర్షం కురిపించాడు. ఇక రిషభ్ పంత్ను పక్కన పెట్టడం కూడా సరైంది కాదని క్రిష్ అన్నాడు. మూడో వన్డేలో అతడిని తుది జట్టులోకి తీసుకోవాలని.. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలోనూ ఆడించాలని సూచించాడు. ఇప్పటికే సిరీస్ గెలిచిన నేపథ్యంలో.. అహ్మదాబాద్లో జరిగే మూడో వన్డేలో టీమ్ ఇండియా భారీ మార్పులతో బరిలోకి దిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ముందు ఆడే చివరి వన్డే కావడంతో.. ఇప్పటివరకూ ఛాన్స్ రానివారిని తుది జట్టులో ఆడించనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఫిట్‌నెస్

బరువు తగ్గాలన్న ఆలోచన ఉంటే సరిపోదు, కొన్ని ఫుడ్స్ తింటే ఎప్పటికీ వెయిట్ తగ్గరు, అవేంటంటే

చాలా మంది ఇన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా బరువు ఎందుకు తగ్గడం లేదో తెలియక తలలు పట్టుకుంటున్నారు. అందుకే బరువు తగ్గాలనే ఆలోచన ఉంటే సరిపోదంటున్నారు నిపుణులు. బరువు తగ్గే క్రమంలో ఏం తినకూడదో కూడా తెలుసుండాలి అంటున్నారు.

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో, బరువు తగ్గడం కోసం నానా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు డైట్ పేరుతో తిండిలో రకరకాల మార్పులు చేస్తుంటే.. మరికొందరు బరువు తగ్గడం కోసం జిమ్‌లు చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయినా, ఈ ఫలితాలు వర్కౌట్ అవ్వడం లేదు. బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. చాలా మంది ఇన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా బరువు ఎందుకు తగ్గడం లేదో తెలియక తలలు పట్టుకుంటున్నారు. అందుకే బరువు తగ్గాలనే ఆలోచన ఉంటే సరిపోదంటున్నారు నిపుణులు. బరువు తగ్గే క్రమంలో ఏం తినకూడదో కూడా తెలుసుండాలి అంటున్నారు. బరువు తగ్గే విధానంలో కొన్ని ఫుడ్స్ అస్సలు తినకూడదు. ఆ ఫుడ్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, బంగాళదుంప చిప్స్

ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, బంగాళదుంప చిప్స్‌ను చాలా మంది స్నాక్స్‌గా తింటున్నారు. అయితే, ఇదే పెద్ద పొరపాటు. ఈ వేయించిన ఆహారాలు సాధారణంగా కేలరీలు, కొవ్వులతో నిండి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల బరువు పెరగడమే కాదు.. ఊబకాయనికి గురయ్యే అవకాశం ఉందని వివిధ పరిశోధనలు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన బంగాళదుంప చిప్స్‌లో క్యాన్సర్‌తో ముడిపడి ఉన్న అక్రిలమైడ్స్ అనే పదార్థం ఉండవచ్చు. అందుకే వీటిని మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోకండి.

షుగరీ డ్రింక్స్

షుగరీ డ్రింక్స్ బరువు మీదే కాదు మొత్తం ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వీటిలో కేలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని తాగడం వల్ల కడుపు నిండదు. ఆకలి మీద నియంత్రణ ఉండదు. దీంతో.. ఇంకా ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటాం. ఇది ఊబకాయానికి, అధిక బరువుకు కారణమవుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు సోడా, షుగరీ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

వైట్ బ్రెడ్

వైట్ బ్రెడ్‌లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు పెరగడానికి, ఊబకాయానికి కారణమవుతుంది. వైట్ బ్రెడ్‌ను మీ ఆహారం నుంచి పూర్తిగా తొలగించండి. వైట్ బ్రెడ్‌లో పీచు పదార్థం ఉండదు. దీంతో.. ఇది జీర్ణక్రియకు మంచిది కాదు. ఇది ఎక్కువ తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. 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.

ఐస్‌క్రీమ్

మార్కెట్లో లభించే ఐస్‌క్రీమ్‌లు కేలరీలు, చక్కెరతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి మీకు సాయపడవు. అందుకే ఐస్‌క్రీములు ఎక్కువ తినకూడదు. వీటిని ఎక్కువ తినడం వల్ల బరువు పెరగడంతో పాటు ఊబకాయం కూడా పెరగవచ్చు. ఒకవేళ మీకు ఐస్ క్రీమ్ మీకు తినాలనిపిస్తే తక్కువ చక్కెరతో తయారు చేసుకుని మితంగా తినండి.

పిజ్జా

ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ మంది తింటున్న ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ జాబితాలో పిజ్జా టాప్ ప్లేసులో ఉంటుంది. ఇది తినడానికి రుచిగా మాత్రమే కాదు.. సులభంగా లభిస్తుంది. దీంతో, ఎక్కువ మంది పిజ్జాను తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే, పిజ్జాలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో శుద్ధి చేసిన పిండి, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలను ఉపయోగిస్తారు. పిజ్జా తినాలనిపిస్తే ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని తినండి.

ప్యాకేజ్డ్ పండ్ల రసాలు

సూపర్ మార్కెట్లలో పండ్ల రసాలు ఎక్కువగా లభిస్తున్నాయి. వీటిలో అధిక మొత్తంలో చక్కెర, సోడియం ఉంటున్నాయి. అంతేకాకుండా ఈ పండ్ల రసాల్లో ఫైబర్ ఉండదు. దీని అర్థం తాజా పండ్లు తినడం, వాటి రసాలు తాగడం ఒకే విషయం కాదని అర్థం. వీటిని తాగడం వల్ల బరువు పెరిగే ప్రమాదముంది.

బేకింగ్ ఫుడ్స్

పేస్ట్రీలు, బిస్కెట్లు, కేకుల్లో అదనపు చక్కెర ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల నోటికి రుచి అనిపిస్తుంది. కానీ, శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలేమీ వీటిలో ఉండవు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు వీటికి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఒకవేళ తినాలనిపిస్తే ఎప్పుడో ఒక్కసారి ఓ చిన్న ముక్క మాత్రమే తినండి. వీటికి బదులు తాజా పండ్లతో మీ తీపి కోరికల్ని నియంత్రించుకోండి.

ఇవి కూడా ముఖ్యం

- మద్యపానానికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా బీరు తాగేవారు బరువు తగ్గడం ఈజీ కాదు. ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్ల కంటే ఎక్కువ కేలరీలు బీరులో ఉంటాయి. దీనిని తాగడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతారు. మద్యం అతిగా తాగితే ఊబకాయానికి కారణవుతుంది.
- ప్లెయిన్ బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల మీ జీవక్రియ పెరుగుతుందియ కొవ్వును బర్న్ చేయడానికి సాయపడుంది. అదే కాఫీలో క్రీమ్, చక్కెరను కూడా జోడిస్తే, అది కేలరీలను పెంచుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గడం ఈజీ కాదు.
- క్యాండీ బార్ వంటి వాటిని కూడా తినకూడదు. క్యాండీలలో నూనె, శుద్ధి చేసిన పిండితో పాటు చక్కెర కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. దీంతో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాలు లోపిస్తాయి. దీంతో బరువు తగ్గడం కష్టం.

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.