

మోడీ చేతిలో కీలుబొమ్మగా సీఈసీ

- జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించాలి
- ఓటర్ల జాబితా మార్పులపై పూర్తి వివరాలు బహిరగతం చేయాలి
- సీడబ్ల్యూసీలో ఎబిసీసీ చీఫ్ ఖర్చే ధ్వజం

న్యూఢిల్లీ: ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ చేతిలో కీలు బొమ్మగా మారాడని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ఆరోపించారు. మంగళవారం ఢిల్లీలో జరిగిన కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీ (సీడబ్ల్యూసీ) సమావేశంలో ఆయన కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఎన్నికల సంఘం



తీరుపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తక్షణమే పదవి నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల అవతతవకలకు ప్రధాని మోదీ సైతిక బాధ్యత వహించి రాజీనామా చేయాలని

కోరారు. ఎన్నికల జాబితాలో మార్పులకు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారాన్ని డిజిటల్‌లో చేయాలని, రాజకీయ పార్టీలకు ఓటర్ల జాబితాలను సకాలంలో అందించాలని ఖర్గే డిమాండ్ చేశారు. ఓటర్లను తొలగించే ముందు వారికి సమాచారం ఇచ్చి, ఆటోమేట్ చేసుకునే అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. ఎన్నికల నిర్వహణలో అక్రమాల వెలుగుచూసిన ప్రాంతాల్లో స్వతంత్ర దర్యాప్తు చేపట్టాలని అన్నారు. సీఈసీ చర్యలు వికపక్షంగా ఉన్నాయని ఇద్దరు ఎన్నికల కమిషన్ల పేర్కొన్న నేపథ్యంలో ఆయన ఆ పదవిలో కొనసాగేందుకు అర్హత కోల్పోయారని ఖర్గే వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజాస్వామ్య, రాజ్యాంగం వ్యవస్థలను కేంద్ర ప్రభుత్వం క్రమంగా బలహీనపరుస్తోంది

దని ఆరోపించారు. గతంలో రాజీవ్ గాంధీ ప్రభుత్వం ఓటు హక్కు కల్పించగా, ఇప్పుడు మోదీ ప్రభుత్వం 'ఓటు రద్దు' కుట్రలకు పాల్పడుతోందని విమర్శించారు. పదేళ్ల క్రితం 'నోట్ల రద్దు'తో ఆర్థిక వ్యవస్థను దెబ్బతీశారని, ఇప్పుడు 'ఓట్ర రద్దు'తో ప్రజాస్వామ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఫారమ్‌గే నిబంధనల్లో మార్పుల ద్వారా యువతకు ఓటు హక్కుకు దూరం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ప్రతి భారతీయుడి ఓటు హక్కును కాపాడేందుకు పార్టీ శ్రేణులు పోరాడాలని ఖర్గే పిలుపునిచ్చారు. ప్రజాస్వామ్యం, రాజ్యాంగం వరిరక్షణ కోసం వీధి నుంచి పార్లమెంట్ వరకు పోరాటం కొనసాగిస్తామని సుస్థం చేశారు.

సీఈసీపై సుప్రీంలో పిల్ వచ్చే వారం విచారణ

న్యూఢిల్లీ: సీఈసీ జ్ఞానేశ్‌కుమార్ తన విధులను నిర్వర్తించకుండా అడ్డుకునేందుకు సుప్రీంకోర్టులో పిల్ దాఖలైంది. అయితే ఆ పిల్‌పై వచ్చేవారం విచారణ చేసేట్లందుకు సుప్రీంకోర్టు అంగీకరించింది. చీఫ్ జస్టిస్ సర్వేష్‌కాంత్ నేతృత్వంలోని బెంచ్ ఆ పిల్‌పై వాదనలు విసవస్తుంది. రాజీశ్‌కుమార్‌సింగ్ ఆ పిల్‌ను దాఖలు చేశారు. అయితే అర్జీదాఖా వాదనలు వినాలని కోరుతూ సీనియర్ న్యాయవాది వికాశ్‌సింగ్ కోర్కారు. ఎన్నికల కమిషన్‌లో ఒకవేళ నిర్ణయాలు ఏకపక్షంగా తీసుకుంటే, అప్పుడు సమస్య తీవ్రమైంది అ పుతుండుని సింగ్ కోర్టుకు తెలిపారు. సీఈసీ వికపక్షంగా తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలను అడ్డుకోవాలని, ఆయనను సస్పెండ్ చేయాలని పిల్‌లో డిమాండ్ చేశారు.

ఈసీ ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద వామపక్షాల నిరసన

సీఈసీ రాజీనామాకు డిమాండ్ న్యూఢిల్లీ : ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్‌కుమార్ తక్షణం తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ వామపక్షాల నేతలు మంగళవారం ఈసీ ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద నిరసన పాటించాయి. ఓటర్ల జాబితాల్లో ప్రత్యేక సమగ్ర సమీక్షపై చెలరేగిన వివాదంపై వామపక్షాలు ఈ నిరసన చేపట్టాయి. సీపీఎం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎంఎ బేబీ, బృందా కారత్, సీపీఐ నాయకులు, ఎంఎస్ఎఐ డబ్ల్యూ అధ్యక్షులు నిషా సిధు, సీపీఎంఎల్ లిబరల్ షన్ సుబ్రహ్మణ్య కన్యలు సుచేతా డె, శ్వేత కార్జీ, తదితరులు ఈ నిరసనల్లో పాల్గొన్నారు. జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించాలని నినాదాలు



నామా చేయడం కానీ, తొలగించడం కాని జరగాలని, ఆయనను కొనసాగిస్తే ఒప్పకోమని బేబీ వల్లెడించారు. ఎన్నికల కమిషన్ పనితీరు, సర్ ప్రక్రియ

విధానాన్ని నిరసిస్తూ సెప్టెంబర్ 26 నుంచి అక్టోబర్ 2 వరకు వారం రోజుల పాటు నిరసన పాటించాలని సీపీఐఎం, సీపీఐ, సీపీఐఎంఎల్ లిబరల్‌షన్, ఆర్ఎస్ఎస్, ఆల్ ఇండియా ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ నిర్ణయించుకున్న సంగతి తెలిసింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా ఒక రోజు ముందుగా సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ దేశం మొత్తం మీద ఆందోళనలు సాగించింది. సర్ ప్రక్రియను తక్షణం ఆపివేయాలని, ఓటర్ల జాబితాల్లోని పొరపాటుగా తొలగించిన ఓటర్లను వెంటనే చేర్చాలని వామపక్షాలు డిమాండ్ చేశారు. నిరసన పాటిస్తున్న నేతలపై పోలీసులు క్రూరంగా వ్యవహరించడాన్ని నేతలు తీవ్రంగా విమర్శించారు.

ప్రధాని మోడీ విద్యార్హతలపై కేజ్రీ పిటిషన్ కొట్టివేత

అహ్మదాబాద్: ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ విద్యార్హతలకు సంబంధించిన డిగ్రీ వివరాలను వెల్లడించాలంటూ దాఖలైన పిటిషన్‌లో ఆమె అడ్మి పార్టీ అధినేత అరవింద్ కేజ్రీవాలీకు గుజరాత్ హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఈ కేసులో గతంలో విధించిన రూ.2.5 వేల జరిమానాను సవాలు చేస్తూ ఆయన దాఖలు చేసిన ఆటోగ్రాఫ్ హైకోర్టు మంగళవారం కొట్టివేస్తూ, జరిమానాను వెల్లించవలసిందేనని స్పష్టం చేసింది. గుజరాత్ విశ్వవిద్యాలయ మోడీ డిగ్రీ వివరాలను సమాచార హక్కు చట్టం (ఆర్టిఐ) కింద వెల్లడించాలంటూ కేంద్ర సమాచార కమిషన్ గతంలో ఇచ్చిన ఆదేశాలను 2023లో హైకోర్టు సింగిల్ జడ్జి ధర్మాసనం కొట్టివేసింది. ఈ సందర్భంగా కేజ్రీవాలీకు రూ.2.5 వేల జరిమానా విధించింది. ఈ నిర్ణయాన్ని సవాలు చేస్తూ ఆయన దాఖలు చేసిన ఆటోగ్రాఫ్పై ప్రధాన న్యాయమూర్తి సునీతా అగర్వాల్, జస్టిస్ డి.ఎన్.రాయ్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం విచారణ జరిపి తాజాగా తీర్పు వెలువరించింది.

బంగ్లాదేశ్‌కు పాక్ షాక్

రష్యా అణు ఇంధన విమానానికి అనుమతి నిరాకరణ జన్మమాబాద్: బంగ్లాదేశ్‌లో రూపూర్ అణువిద్యుత్ కేంద్రానికి రష్యా నుంచి అణు ఇంధనాన్ని తీసుకెళ్లాల్సిన విమానానికి పాకిస్థాన్ తన గగనతలాన్ని ఉపయోగించుకునేందుకు అనుమతి ఇవ్వలేదు. దీంతో 2026 సెప్టెంబర్ 24న జరగాల్సిన తొలి సరకు రవాణా ముందు పడింది. బంగ్లాదేశ్లో దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న తీవ్ర విద్యుత్ సందర్భావ నేపథ్యంలో ఈ పరిణామం చోటు చేసుకుంది. రూపూర్ అణు విద్యుత్ ప్రాజెక్టును రష్యా ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ రోసాటమి నిర్వహిస్తోంది. బంగ్లాదేశ్ తమిళనాడు నుంచే సరఫరా బాధ్యత కూడా ఆ సంస్థదే. రష్యా నుంచి బయలుదేరి విమానం అజర్బైజాన్, కజకిస్తాన్, పాకిస్తాన్, భారత్ మీదుగా ప్రయాణించి ధాకా చేరాలి ఉంది. పాకిస్థాన్ అనుమతి ఇవ్వలేదని బంగ్లాదేశ్ శాస్త్ర, సాంకేతిక శాఖ మంత్రి ముహబూబ్ అనామ్ ప్రవీకరించారు. అయితే అనుమతి ఎందుకు నిరాకరించారో జన్మమాబాద్ నుంచి తమకు స్పష్టమైన కారణం తెలియలేదని ఆయన తెలిపారు. విమానాళతయంలో ఆసి ఏర్పాట్లు పూర్తయిన తర్వాత రోసాటమి నుంచి గగనతల అనుమతి రాలేదన్న సమాచారం అందిందని ఆ శాఖ సంయుక్త కార్యదర్శి తోపాదలో ఇస్తామే చెప్పారు. పాక్ హైకమిషన్ మాత్రం ఈ సంఘటనకు సాంకేతిక, విధానపరమైన సమస్యలే కారణమని పేర్కొంది.

అధికారం దక్కదని దేశాన్ని తగలబెట్టే కుట్ర

రాహుల్‌పై కేంద్ర మంత్రి గిరిరాజ్ ఆరోపణలు నోయిదా: కాంగ్రెస్ నాయకుడు రాహుల్ గాంధీపై కేంద్ర జోషి శాఖ మంత్రి గిరిరాజ్ సింగ్ మంగళవారం తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. అధికారం తిరిగి దక్కువనే ఉద్దేశంతో రాహుల్ దేశాన్ని తగలబెట్టాలని చూస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. గ్రేటర్ నోయిదాలోని ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ మాస్టర్ ఉత్తరప్రదేశ్ అంతర్జాతీయ వాణిజ్య ప్రదర్శన ముగింపు సమావేశం సందర్భంగా మీడియాతో గిరిరాజ్ సింగ్ మాట్లాడారు. ఓటరు జాబితా అంశంలో రాహుల్ గాంధీ రాజ్యాంగం సంస్థలపై దాడి చేస్తున్నారని అన్నారు. 'గాంధీ మానసిక దివాలాకోరుతనంలో బాధపడుతున్నారు. మరో 10 సంవత్సరాలు ఆయనకు అధికారం దక్కకపోతే ఆయన కచ్చి తంగా దేశం విడిచి పారిపోతారు' అని గిరిరాజ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. ఓటరు జాబితా అంశ ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణను ప్రస్తావిస్తూ, సర్ ప్రక్రియలో పేర్లు తొలగించిన వారికి తమ వివరాలు సమర్పించేందుకు తిరిగి అవకాశం ఉంటుందన్న విషయం ఆయనకు తెలియదా? అని గిరిరాజ్ సింగ్ ప్రశ్నించారు.

జర్నలిస్టు రాజయ్యాడు

ట్రోరో రాజ్యానికి నూతన అధిపతి కంపాలా : ఉగాండాలోని ట్రోరో సంప్రదాయ రాజ్యానికి చెందిన యువరాజు, టీవీ జర్నలిస్టు ఎడ్వర్డ్ రుకిడి న్యూటోంగ్ మంగళవారం రాజుగా పట్టాభిషిక్తుడయ్యాడు. గత నెలలో తమ 'బాలరాజు'ను కోల్పోయిన టూరో రాజ్యంలో విస్తృత విమోచన, వారుణ్య వివాదం నెలకొన్న నేపథ్యంలో ఈ పట్టాభిషిక్తం జరిగింది. ఉగాండా బ్రాడ్‌కాస్టింగ్ కార్పొరేషన్‌లో ప్రసారకర్తగా, ఎడిటర్‌గా పనిచేసిన న్యూటోంగ్, రాజనామంగా ఎడ్వర్డ్ రుకిడి న్యూటోంగ్‌ను ఎంచుకున్నారు. రాత్రిపూట అచారాలు నిర్వహించిన అనంతరం ఆయనను రాజభవనంలోకి తీసుకెళ్లి, మంగళవారం అనుచరులకు అధికారంగా పరిచయం చేశారు.

మధురలో బిజెపి చింతన బెరక్

- 3,4 థేదీల్లో నిర్వహణ
- యూపీ

ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా వ్యూహాలు

న్యూఢిల్లీ: ఉత్తరప్రదేశ్‌లో బిజెపి జాతీయ దృష్టి ఆయోధ్య నుంచి మధుర వైపు మళ్లుతోంది. 2027 అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సన్నద్ధమవుతున్న పార్టీ అక్టోబర్ 3, 4 థేదీల్లో మధురలో రెండు రోజుల కీలక వ్యూహ సమావేశం నిర్వహించనుంది. బిజెపి జాతీయ అధ్యక్షుడు నిఖిల్ సబీత్, యూపీ ముఖ్యమంత్రి యోగి అదిత్యనాథ్, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పరకష్ యోధ్, యూపీ జనబద్ధి చిహ్న తాగెత్ పాటు సీనియర్ నేతలు హాజరుకానున్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పార్టీ పరిస్థితి, ఎన్నికల బ్రాడ్‌కాస్టింగ్ కార్పొరేషన్‌లో ప్రసారకర్తగా, ఎడిటర్‌గా పనిచేసిన న్యూటోంగ్, రాజనామంగా ఎడ్వర్డ్ రుకిడి న్యూటోంగ్‌ను ఎంచుకున్నారు. రాత్రిపూట అచారాలు నిర్వహించిన అనంతరం ఆయనను రాజభవనంలోకి తీసుకెళ్లి, మంగళవారం అనుచరులకు అధికారంగా పరిచయం చేశారు.



57 గెలిచిన బీజేపీ, 2022లో 53 స్థానాలకు తగ్గింది. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో 2019లో ఈ ప్రాంతంలోని 13 స్థానాల్లో 12 గెలుచగా, 2024లో ఆ సంఖ్య 8కి పడిపోయింది. దీంతో కోల్పోయిన పట్టును తిరిగి సాధించేందుకు బూత్ స్ట్రాటు నుంచి పార్టీని బలోపేతం చేయడంపై నాయకత్వం దృష్టి పెట్టింది.

రామమందిరం తర్వాత మధురపై ఛోకెస్

ఆయోధ్యలో రామమందిర నిర్మాణం పూర్తయిన నేపథ్యంలో మధురకు రాజకీయ ప్రాధాన్యం పెరుగుతోందని బిజెపి వర్గాలను ఉటంకిస్తూ జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వస్తున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి యోగి అదిత్యనాథ్ కూడా ఆయోధ్య, కాశీ తీరప్రాంత మధుర, బృందావన్ ప్రధాన ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేయాలని పలుపార్టీల ప్రస్తావించారు. కృష్ణ జన్మభూమికి సంబంధించిన వివాద ప్రస్తుతం న్యాయస్థానాల పరిధిలో ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో అక్టోబర్ సమావేశం బ్రజ్‌లో పార్టీ సన్మాన కలెక్షన్లు పెంచడం, 2027 ఎన్నికల వ్యూహ రచనా పోలింగ్‌లను అదుపుచేడంపై ప్రధానంగా దృష్టి పారించనుంది. దీంతో యూపీ రాజకీయాల్లో ఆయోధ్య తర్వాత మధురకు పెరుగుతున్న ప్రాధాన్యం చర్చనీయంశంగా మారింది.

నందిగ్రాం కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి మిలన్ ప్రధానికి మధ్యంతర బెయిల్

నందిగ్రాం : పశ్చిమబెంగాల్‌లో నందిగ్రాం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి జరుగుతున్న ఉప ఎన్నిక సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీకి భారీ ఊరట లభించింది. జైలులో ఉన్న కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి మిలన్ ప్రధాన్‌కు కోర్టు తాజాగా మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరు చేసింది. దీంతో మిలన్ తన తరపున ఎన్నికల్లో ప్రచారం చేసుకునే అవకాశం

లభించనుంది. జస్టిస్ తీర్మానం ఫైనల్ అభ్యర్థులలో నీ బెయిల్ అందుకుం రూ.20,000 ఫూచికెక్టుపై బెయిల్ మంజూరు చేసింది. 2007 లో నందిగ్రామ్‌లో జరిగిన అల్లర్ల ఫులంతో మిలన్ ప్రధాన్‌పై కేసు నమోదైంది. చాలా కాలంగా ఈ కేసు విచారణ సాగుతోంది.

ముడి బయ్యంతో గుండె పబిలం!

- కొలిస్ట్రాల్, జీపీ, ఫుగర్ నియంత్రణకు దోహదం
- బరువు, నడుము చుట్టుకొలత కూడా తగ్గుతాయట
- 87 క్షితిగర్ ట్రయర్ల విశ్లేషణలో వెల్లడి

మన తెలంగాణ/న్యూస్‌డెస్క్: తెల్లగా మెరిసే పొలిడ్ బియ్యం కంటే ముడిబియ్యం (ట్రాన్స్ డైస్), ఇతర ధాన్యాలకు కొంత రోటీస్ పై గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని తాజా పరిశోధన చెబుతోంది. రోజువారీ ఆహారంలో రెప్పై ధాన్యాలను తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో గుండె, జోవక్రియ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు తగ్గించి హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు, నడుము చుట్టుకొలతలో పాటు కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలోనూ స్వల్పమైన మెరుగుదల కనిపించినట్లు వెల్లడైంది. యూరోపియన్ హోల్ గ్రెయిన్స్ తీసుకున్న వారిలో