

19th Anniversary
నేటికెత్తి
19 ఏళ్ల వసంతం
 మన నేటికెత్తి వార్త దినపత్రిక అక్షర ప్రయాణం మొదలు పెట్టి 18 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకొని 19 వసంతంలో అడుగిడుతున్న శుభ సందర్భాన పాఠకులకు ప్రకటన కర్తలకు, శ్రేయోభిలాషులకు ధన్యవాదాలు మీ ఆదరాభిమానాలు ఇలాగే కొనసాగాలని విజ్ఞప్తి.
 -ఎడిటర్

శ్రీభార్యున కర్వ ప్రజలకటం

నేటికెత్తి

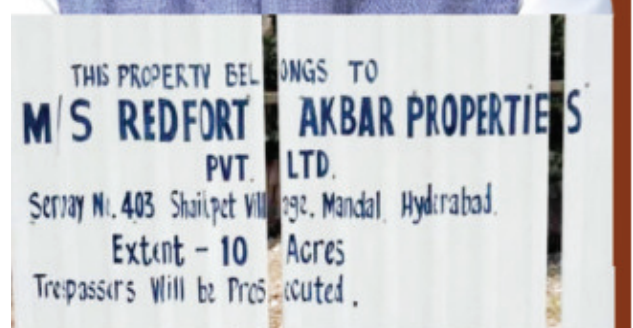
CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES

మీరు మన నేటికెత్తిలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ఎస్ స్కాన్ చేయండి

ఆదివారం 10-03-2024 సంపుటి : 19 సంచిక : 291 పేజీలు : 8 రూ॥ 6.00



పరితమా! భరతమా!!



నేటికెత్తి
 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES
 05-2021 సంపుటి : 17 సంచిక : 33 పేజీలు : 8 రూ॥ 6.00

లియర్ రాబందుల చేతిలోకి
భూదాన్ భూములు

భూదాన్ భూములు లియర్ల చేతిలోకి వెళ్తున్నాయి. ఇది ప్రజలకు పెద్ద సమస్య. ఎందుకంటే లియర్లు భూములను తప్పకుండా తమ వాళ్ళకు అమ్మివేస్తున్నారు. దీనివల్ల ప్రజలు భూములను తప్పకుండా తమ వాళ్ళకు అమ్మివేస్తున్నారు. దీనివల్ల ప్రజలు భూములను తప్పకుండా తమ వాళ్ళకు అమ్మివేస్తున్నారు.



- ▶▶ మల్లారెడ్డి వరకే పరిమితమా?
- ▶▶ అక్రమార్కులందరికీ శంకరగిరి మాణ్యాలేనా?
- ▶▶ మల్లారెడ్డి మీద సాగుతున్నదానికి పేరేది?
- ▶▶ తప్పు చేసినందుకు శిక్షా?
- ▶▶ తెలంగాణలో ప్రభుత్వ భూములు ఆక్రమించుకున్న వాళ్లు కోకొల్లలు!



వాళ్లందరి మీదకు వెళ్తాయా? బుల్డోజర్లు?

- ▶▶ అనేక నాలాలు మాయం. ▶▶ గుట్టలకు, గుట్టలే మింగేశారు.
- ▶▶ దేవుళ్లకే శరణోపం పెట్టారు. ▶▶ తవ్వితే బయటపడేవన్నీ అక్రమాలే!
- ▶▶ హైదరాబాదు చుట్టూ భూదాన్ భూములు అన్యాయక్రాంతం!
- ▶▶ దుర్మార్గులను వేటాడితే రేవంత్ పేరు చరిత్రలో పదిలం.
- ▶▶ కొందరికే పరిమితం చేస్తే రేవంత్ చిక్కుకునేది రాజకీయ సుడిగుండం.

ఛీఫ్ ఎడిటర్
కట్టా రాఘవేంద్రరావు
 (మార్కెటింగ్)

8297779999, 9908658888

- ▶▶ సొంత పార్టీ నుంచే ఎదురౌతాయి గండాలు.
- ▶▶ మొదలు పెట్టింది దీక్షలా పూర్తి చేస్తారా!
- ▶▶ ఇతరులను లొంగదీసుకునే ఎత్తుగడలో భాగమా?

'కొమటికుంట' లో 'బాసబి' విధ్వంసం?

'నేటికెత్తి' లో ఎక్స్ క్లూజివ్ స్టోరీ

19th Anniversary
నేటికాత్తి
 19 ఏళ్ల వసంతం
 మన నేటికాత్తి వార్త దినపత్రిక అక్షర ప్రయాణం మొదలు పెట్టి 18 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకొని 19 వసంతంలో అడుగిడుతున్న శుభ సందర్భాన పాఠకులకు ప్రకటన కర్తలకు, శ్రేయోభిలాషులకు ధన్యవాదాలు మీ ఆదరాభిమానాలు ఇలాగే కొనసాగాలని విజ్ఞప్తి.
 -ఎడిటర్

సాహిత్యం కవిత్వం ప్రజలకు
నేటికాత్తి
 CIRCULATED AT: **TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES**

మీరు మన నేటికాత్తిలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ఎస్ స్కాన్ చేయండి

ఆదివారం 10-03-2024 సంపుటి : 19 సంచిక : 291 పేజీలు : 8 రూ॥ 6.00

ఒంటరి ప్రయాణమే మేలు!

వక్రకూసిమ్
 నేటికాత్తి
 Exclusive



- ▶▶ పొత్తులతో ఒరిగేదేమీ లేదు.
- ▶▶ బీఆర్ఎస్ ఎక్కడా బలహీన పడలేదు.
- ▶▶ కార్యకర్తలు ఎక్కడా పక్క చూపులు చూడడం లేదు.
- ▶▶ నాయకులే గోడ మీద కూర్చున్నారు.
- ▶▶ అధిష్ఠానం డైలమా మంచిది కాదు.
- ▶▶ పొత్తులో సీట్లు పంచి ఇవ్వడం కన్నా, పార్టీ నేతలకిస్తేనే మేలు.
- ▶▶ ఒకవేళ ఓడిపోయినా మళ్ళీ బలపడేందుకు కృషి చేస్తారు.
- ▶▶ పార్టీలో ఎంత కాలమున్నా పదవులు రావనేలా చేయకండి.
- ▶▶ అవకాశవాదులు వెళ్ళి పోయినా అసలైన వారు మిగులుతారు.
- ▶▶ ఎన్నటికైనా వాళ్లే మిగులుతారు.
- ▶▶ పార్టీకి వాళ్లే దిక్కవుతారు.
- ▶▶ ఇప్పటికైనా అభ్యర్థుల ఎంపిక క్యాడర్కు వదిలేయండి. ▶▶ పొత్తులు పక్కన పెట్టేయండి.

హైదరాబాద్, నేటికాత్తి:
 త్వరలో జరగనున్న పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ ఒంటరిపోతే మేలు చేస్తుంది. పొత్తులతో మరింత నష్టమే జరుగుతుంది. పార్లమెంటు ఎన్నికలు అంటే జాతీయ స్థాయి పార్టీలతో పట్టం కట్టానేమీ లేదు. ప్రజలు ఎవరు కావాలని కోరుకుంటే ఆ పార్టీయే ఎక్కువ సీట్లు గెలుగుతుంది. అలా అనుకుంటే ఏ పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో ప్రాంతీయ పార్టీలు గెలవకూడదు. జాతీయ స్థాయిలో కూటమిలే వుండకూడదు. అందువల్ల పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ పొత్తుల కోసం ఎదురుచూడడం నాయకులు, కార్యకర్తల ఆత్మస్వార్థం దెబ్బతినేలా చేస్తుంది. గడచిన కాసిన సభ ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్కు 37 శాతం ఓట్లు వచ్చాయి. అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్కు 39 శాతం ఓట్లు వచ్చాయి. ఆ ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్కు 2 శాతం ఓట్లు వచ్చాయి. ఆ రెండు శాతం ఈ పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్కు కలిగివస్తాయేమో? అన్న ఆలోచన తప్ప. పార్లమెంటు ఎన్నికలు ఫలితాలకు ఎలాంటి ప్రత్యేకమైన సిద్ధాంతాలు వుండవు. కొందరు పార్లమెంటు ఎన్నికలు ఎన్నానో ప్రజలు జాతీయ స్థాయిలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు గురించి జాతీయ స్థాయి వైపు మాత్రమే మొగ్గు చూపుతారనే వాదనలు నిజం కాదు. ఎన్నికలు వచ్చిన సమయంలో ప్రజల ఆలోచనలు ప్రస్తుతీస్తారు గాని, జాతీయ స్థాయిలో గెలుస్తాయన్న దానిని సిద్ధాంతీకరణ చేయాలి. కొందరు గత పార్లమెంటు ఎన్నికల ముందు 2018 ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ 85 స్థానాలు గెలుస్తోంది ప్రభుత్వం సృష్టించింది. ఆ ఎన్నికల్లో ఒకే ఒక్క సీటు గెలిచిన బిజెపి రాష్ట్రంలో నాలుగు పార్లమెంటు స్థానాలు గెలిచింది. కొడంగల్లో ఓడిపోయిన రేవంట్ రెడ్డి, మల్లాదిగిరి నుంచి గెలిచారు. నల్లగొండలో ఓడిపోయిన వెంకటరెడ్డి భువనగిరిలో గెలిచారు. ఇలా కొన్ని సమాశ్రితకరణలు చెబుతుంటారు. వాటికి ఎలాంటి నిబద్ధతలు లేవు. ఎందుకంటే ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలుగుదేశం పార్టీ ఏకంగా జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిపక్ష హోదా

దక్కించుకున్నది. ఆ ఎన్నికల ముందు ఇందిరాగాంధీ హత్య చేయబడ్డారు. దేశమంతా సానుభూతి పవనాలు వీచాయి. కాంగ్రెస్ 408 స్థానాలు గెలుస్తోంది రికార్డు సృష్టించింది. అలాంటి రికార్డు ఏ పార్టీ సృష్టించలేదు. అలాంటి సమయంలో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో తెలుగుదేశం స్వీట్ చేసింది. సుమారు 33 స్థానాలు గెలుస్తోంది ప్రతిపక్ష హోదాను సొంతం చేసుకున్నది. రాజకీయాలలో ఫలితాలకు ప్రత్యేకమైన లెక్కలేమీ వుండవు. జనం ఆ సమయంలో వారి బావోద్ద్యేగాలు కూడా ప్రభావితమౌతాయి. సరిగ్గా ఇప్పుడు కూడా అలాంటి పరిస్థితులే బిఆర్ఎస్కు కలిసి వచ్చే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బోటాబోటీ మెజార్టీతో అధికారంలోకి వచ్చింది. అయితే రేవంట్ రెడ్డి ప్రభుత్వం స్థిరంగా వున్నట్లు ఆ పార్టీ నాయకులే నమ్మడం లేదు. బిఆర్ఎస్ నాయకులు ఎక్కడా రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై కుట్రలు చేస్తామని చెప్పడం లేదు. కాకపోతే రాజకీయ విమర్శలు చేస్తూ వుంది. అంత మాత్రాన కుట్రలు చేస్తుందని చెప్పాలని అవసరం లేదు. బిఆర్ఎస్ నాయకులు ఒకసారి అంటే స్వాతంత్ర్య ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి పదే పదే పదిసార్లు మమ్మల్ని టవ్ చేస్తే ఏమౌతుందో చూడండి? అంటూ హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. ఇది కూడా బిఆర్ఎస్ కలిసి వచ్చే అంశమే. ఎందుకంటే ఒక రకంగా వాళ్ల ప్రభుత్వంపై వాళ్లకే నమ్మకంలేకుండాపోతోందన్న ప్రచారం విస్తృతంగా జరుగుతోంది. అంతే కాకుండా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీల అమలు అంతంత మాత్రంగానే వుండేలా కనిపిస్తున్నాయి. హై కరటు కష్టాలు ఈ మేసెలో ఎలా వుంటాయన్నదానిపై కూడా ఇప్పుడే చర్చ జరుగుతోంది. కోతలు కనిపిస్తూనే వున్నాయి. రైతులు సంతోషంగా వున్నట్లు మాత్రం కనిపించడం లేదు. భూగర్భ జలాలు ఇంకీపోతున్నాయి. భాషలు ఎండిపోతున్నాయి. బోర్లలో నీళ్లు సరిగ్గా రావడం లేదు. కొత్త కొత్త బోర్లు రైతులు మేనుకోవాల్సి పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. ఇవి ఎన్నికల నాటికి పెరిగితే కాంగ్రెస్కు నష్టం జరిగే అవకాశం వుంది. అయితే ఆ ఓటు బిజెపికి వెళ్లకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత మాత్రం బిఆర్ఎస్ మీద వుంది. బిఆర్ఎస్ బలంగా వుందన్న సంతోషాలు పార్టీ పంపొచ్చిన అవసరం లేదు. ప్రజల్లో నిజంగానే బిఆర్ఎస్ బలంగా వుంది. కాని పార్టీ అధిష్ఠానమే డైలమాలో వుంది. గెలుస్తామా? లేదా? అన్న సందేహం పార్టీ పెద్దల్లోనే కనిపిస్తోంది. ఆ కవరం బిజెపికి అనుకూలంగా మారే ప్రమాదం వుంది. అందువల్ల గోడ మీద వున్నట్లు అనిపిస్తున్న నాయకులను పక్కన పెట్టండి. వెళ్ళే వాళ్లను వెళ్లనియండి. పార్టీకి పెట్టని గోడలాంటి ద్వితీయ స్థాయి నాయకత్వం ఎంతో బలంగా వుంది. వారిని ప్రోత్సహించండి. అప్పుడు పార్టీ మరింత బలపడుతుందే కాని, బలహీనపడదు. గోడమీద పిల్లలు లాంటి నాయకులను ఇంత కాలం ప్రోత్సహించి, పార్టీకి కొమ్ములు లేకుండా చేసుకున్నారు. ఇప్పటికైనా అసలు కొమ్ములను కాపాడుకోండి.

గత ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ అనుసరించిన ఫార్ములాను ఇప్పుడు బిఆర్ఎస్ అనుసరిస్తే కాదు తిరుగే వుండదు. పదేళ్ల పాటు అధికారంలో లేకపోయినా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎవరి పొత్తుల కోసం ఆరాటపడలేదు. వెంచుకడలేదు. ఒంటరి పోతే నై ఎన్నది. వామపక్షాల మద్దతు తీసుకున్నా ఒకే ఒక సీటు ఇచ్చింది. అంటే గెలుస్తామన్న నమ్మకం వారిలో బలంగా పెంచుకున్నది కూడా పార్టీయే. అందుకు నాయకుడు దైర్యంగా వుండాలి. గతంలో జరిగిన ఉప ఎన్నికల్లో కూడా కాంగ్రెస్ ఎక్కడా వెనుకడుగు వేయలేదు. హజూరాబాద్ లో జరిగిన ఉప ఎన్నికల్లో గెలవడం

తెలిసినా బల్యూరు వెంకటేశం ఎన్నికల్లో నిలిపారు. అదీ నాయకుడి దైర్యమంటే.. ఇప్పుడు బిఆర్ఎస్ అనుసరించాల్సిన ఫార్ములా ఇదే. ఎక్కడ తమకు సీట్లు తక్కువ వస్తాయో అన్న అనుమానం వుంటే, పార్టీ శ్రేణిలో కూడా నిస్సేజం ఆపిపోవాలి. అ సెంట్రీ ఎన్నికల సమయంలో అందరికన్నా ముందు అభ్యర్థులను ప్రకటించి తప్పు చేశారు. ఇప్పుడు అలాంటి చేసే తప్పు చేస్తున్నారు. కాలం గడిచే కొద్ది నాయకుల్లో ఆలోచనలు పెరుగుతున్నాయి. సోషల్ మీడియా ప్రభావం మూలంగా కాంగ్రెస్ బలంగా కనిపిస్తున్నట్లు వార్తలు కనిపిస్తున్నాయి. కాని ప్రజల్లో మాత్రం కాంగ్రెస్కు అంత ఆదరణ లేదనే చెప్పాలి. కాళేశ్వరం మీద కాంగ్రెస్ చేస్తున్న ప్రచారాన్ని బలంగా తిప్పికొట్టి, నీళ్లు లేని పరిస్థితులను వివరిస్తే ప్రజలు బిఆర్ఎస్ ను ఆదరిస్తారని చెప్పడంలో సందేహంలేదు. లేకుంటే కాంగ్రెస్ చేస్తున్న ఆరోపణలే నిజమని నమ్మే పరిస్థితి మరింత పెరుగుతుంది.

రాష్ట్రంలో బిఎస్పీని ప్రోత్సహించడం అంటే బహుజనులకు చేరువ కావడం. అదే బిఆర్ఎస్ పార్టీలో వున్న బహుజనులకు ప్రాధాన్యత కల్పిస్తే మేలు. ఇతర పార్టీల నాయకులను నెత్తిన పెట్టకోవడం ఇదే జనా మనోహరం. నిజానికి అవకాశ వారులను పార్టీ ఎంపిక చేస్తే, ఒక వేళ గెలిచినా పుటారన్న నమ్మకం లేదు. అదే బగురు నేతలకు, ద్వితీయ శ్రేణులకు అవకాశం కల్పిస్తే వాళ్లు పార్టీకి పెట్టని గోడలా నిలుస్తారు. పార్టీని కాపాడుకుంటారు. ఇప్పటికైనా బిఆర్ఎస్ అంటే బదుగులకు పెద్ద పీట వేస్తుందన్న నమ్మకం మరింత పెరిగింది. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలుగుదేశం పార్టీ అంటే బదుగు బలహీన వర్గాల పార్టీ అన్న పేరుండేది. ఆ పార్టులానే ఇప్పటికీ ఆ పార్టీకి ఆదరణ వుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో బలంగా వుంది. తెలంగాణలో కూడ ఇంత కాలమైనా దాని ఉనికి అంతో ఇంతో వుంది. ఏ పార్టీనైతే బదుగులు ఓన్ చేసుకుంటారో ఆ పార్టీకి ఎంత కాలమైనా ఉనికి వుంటుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఎంత రెడ్డి అధిపత్యం వున్నా, ఎస్సీ, ఎస్టీలకు మేలు చేసేది కాంగ్రెస్ అని బలంగా నమ్ముతారు.

మీరు మన నేటికాత్తిలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ఎస్ స్కాన్ చేయండి

తెలంగాణలో బిఆర్ఎస్ అధికారంలో వున్నంత కాలం బదుగులకు అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేసింది. దానిని నిలుపుకోవాల్సిన అవసరం వుంది. దానిని విస్తృతంగా ప్రచారం చేసుకోవాలి. కాకపోతే బదుగుల నేతలకు మరింత ప్రాధాన్యం కల్పించాలి. పార్టీవేదికల మీద ప్రత్యేకమైన వున్నప్పుడైనా ప్రాధాన్యత పెంచాలి. పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో వారికి లీక్వెట్టు ఇవ్వండి. జనామోరం పొందండి. మెజార్టీ సీట్లు గెలుక్కోండి.

మెదక్ ఎంపీగా కేసీఆర్ పోటీ ఖాయమా?



5 త్రో

సాక్షి

సాక్షి

CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES

11వ తెలంగాణ కేబినెట్ సమావేశం

హైదరాబాద్, నేటిదాట్ర: ఈ నెల 11వ తేదీన తెలంగాణ కేబినెట్ సమావేశం జరగనుంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నవీన్ కుమార్ అధ్యక్షతన జరగనుంది. మంత్రిలతో పాటు అధికారులు కూడా హాజరు కానున్నారు. ఈ కేబినెట్ ఘోషణలో పలు కీలక అంశాలపై నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు సమాచారం.



ఆదివారం 10-03-2024 సంపుటి : 19 సంచిక : 291 పేజీలు : 8 రూ|| 6.00



హైదరాబాద్ అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటే సగం బహిష్కరణ

అడ్డుకుంటే సగం బహిష్కరణ



ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి నవీన్ కుమార్ రెడ్డికి బీఫారం అందజేసి కేసీఆర్



నేటిదాట్ర, డెస్కు : మహబూబ్ నగర్ స్థానిక సంస్థల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న నాగరేకుంట నవీన్ కుమార్ రెడ్డికి భారత్ రాష్ట్ర సమితి అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు బీ ఫారం అందజేశారు. ఇటీవల బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా నవీన్ కుమార్ రెడ్డిని కేసీఆర్ ఖరారు చేసిన విషయం తెలిసింది. ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లా నేతల అభిప్రాయం మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. నవీన్ కుమార్ స్వస్థం నందిగామ మండలం మామిడిపల్లి.

- ▶▶ మెట్రో విస్తరణపై కేంద్రానికి ఫిర్యాదులు తగవు
- ▶▶ బైరామల్ గూడ ప్లై ఓవర్ ప్రారంభంలో సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, నేటిదాట్ర: హైదరాబాద్లో మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టు విస్తరణకు కొందరు అడ్డుపడు తున్నారు, అలాంటి వారికి సగం బహిష్కరణ తప్పదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. ఎల్సీసీసీ నియోజకవర్గ పరిధిలోని బైరామల్ గూడ జంక్షన్ రూ. 148.05 కోట్లతో నిర్మించిన లైవ్ వర్కును శనివారం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మాట్లాడారు. నిన్న శంకుస్థాపన చేసిన పాతబస్ మెట్రోను ఆపాలని ఎవరో దీక్షిస్తే లోబా రాశారు. అభివృద్ధి పనులను అడ్డుకోవాలని చూస్తున్న వారికి సగం బహిష్కరణ తప్పదు. బెటర్ రింగ్ రోడ్డు లోపల ఉన్న అన్ని మున్సిపాలిటీలను హెచ్ఎండిపి వర్ధిల్లికి తెస్తాం. సగం ప్రజల అవసరాల తీర్చేలా మెట్రో రైలును విస్తరిస్తాం. భవిష్యత్లో నిర్మించే రీజనల్ రింగ్ రోడ్డుతో తెలంగాణ మరంత అభివృద్ధి చెందుతుందని తెలిపారు. అసంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో సీఎం

మాట్లాడుతూ.. హైదరాబాద్ అభివృద్ధిని కొనసాగిస్తా మని.. ఇందులో రాజీవదానం సీఎం అన్నారు. రూ. 50 వేల కోట్లతో మూసినదిని అక్షయికి కేరీస్తాం. శంషాబాద్ నిర్మించింది కాంగ్రెస్ పార్టీనే. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నాం. 2018 లో కొడంగల్ లో ఓడిపోతే... నన్ను మల్కాజిగిరి ఎంపీగా ప్రజలు 30 వేల మెజార్టీ ఇచ్చి గెలిపించారు. మీరు ఎంపీ గా గెలిపిస్తే మీ సీట్ అడ్డుకుంటే అయ్యా. ఆ తర్వాత సీఎం అయ్యా. ఇదంతా మీ అభిమానం. మిమ్మల్ని ఎప్పుడీ మరచిపోవద్దు. హైదరాబాద్ కు మెట్రో తెచ్చింది కాంగ్రెస్. ఎల్సీ సగం సుందీ హయాల్ నగర్ కు మెట్రో విస్తరిస్తాం. నాగోల్ టూ ఎల్సీ నగర్ అక్కడి నుంచి చాంద్రాయన్ గుట్ట వరకు అక్కడ నుంచి ఎయిర్ పోర్టుకు మెట్రో విస్తరిస్తాం. 354 కిలో మీటర్ల మేర ఆర్ఆర్ఆర్ రీజనల్ రింగ్ రోడ్డు లోపల ఉంది. మోగా మార్గ్ ఫైన్ 2050 తెచ్చి తెలంగాణను అభివృద్ధి చేస్తాం అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. హైదరాబాద్ కు తాగునీరు తెచ్చింది కాంగ్రెస్ పార్టీనేనని చెప్పారు. శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్ట్, ఓఆర్ఆర్ తదితర పనులన్నీ కాంగ్రెస్



ఇది కాలం తెచ్చిన కరువు కాదు..

కాంగ్రెస్ తెచ్చిన కరువు

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ నేటిదాట్ర, డెస్కు : ఇది కాలం తెచ్చిన కరువు కాదు.. కాంగ్రెస్ తెచ్చిన కరువు అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన అతి తక్కువ కాలంలోనే రాష్ట్రంలో కరువు కనిపిస్తుందని తెలిపారు. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఎల్లారెడ్డిపేట మండల కార్యకర్తల సమస్యను సమావేశంలో కేటీఆర్ పోల్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ కు ఓట వేయనందుకు బాధపడుతున్నారని రైతులు చెబుతున్నారని తెలిపారు.

ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వం శుభవార్త

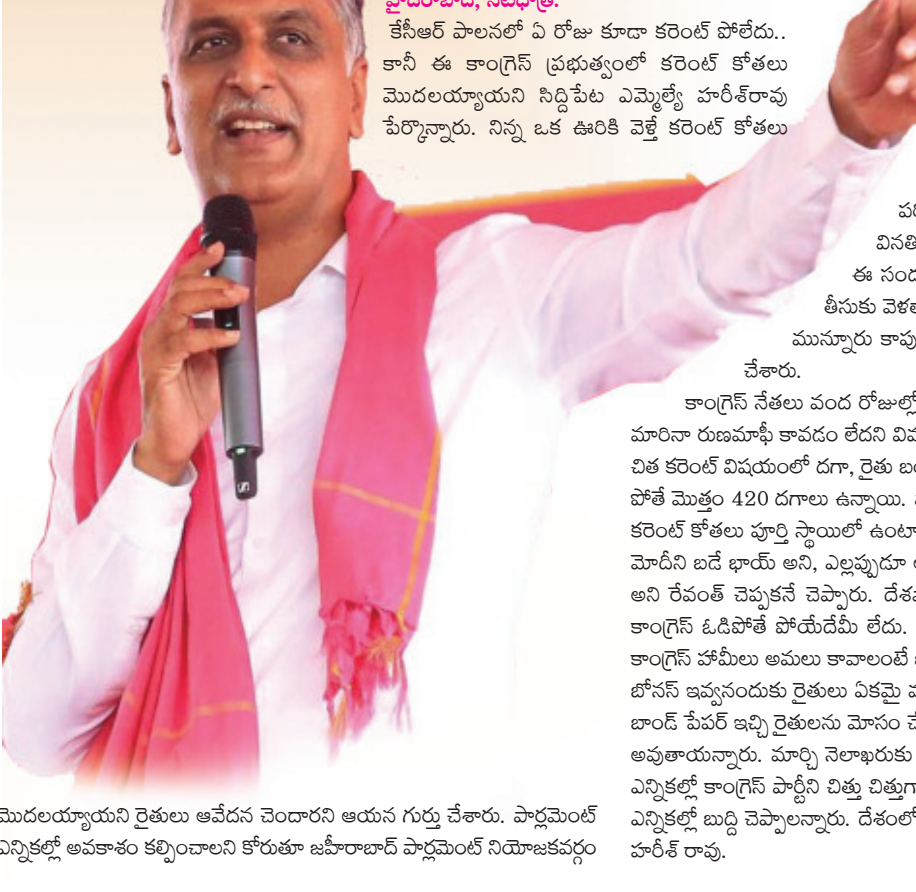
- ▶▶ 21 శాతం ఫిట్ మెంట్ ఇవ్వాలని నిర్ణయం
- ▶▶ జూన్ 1 నుంచి కొత్త ఫిట్ మెంట్ అమలు
- ▶▶ కొత్త ఫిట్ మెంట్ తో ఆర్టీసీకి నెలకు రూ. 35 కోట్ల భారం
- ▶▶ 53,071 మంది ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు ఆర్థిక ప్రయోజనం
- ▶▶ మహాలక్ష్మి పథకంలో 3 నెలల్లో 25కోట్ల మహిళల జర్నీ
- ▶▶ రవాణాశాఖ మంత్రి పొనసం ప్రభాకర్ వెల్లడి

హైదరాబాద్, నేటిదాట్ర: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటోంది. ప్రభుత్వం ఏర్పడిన 48 గంటల్లో రెండు గ్యాంగర్ల సీట్లను అమలు చేసిన సర్కార్.. ఇటీవల పేదలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడిన రూ. 500 కే గ్యాస్, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్తును అమలు చేసింది. ఇప్పుడు తాజాగా డీఎస్ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల విషయంలో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. డీఎస్ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వం శుభవార్త అందించింది. ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు పీఆర్సీ ప్రకటించింది. ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు 21 శాతం ఫిట్ మెంట్ ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు 21 శాతం ఫిట్ మెంట్ ప్రకటించామని.. జూన్ 1 నుంచి కొత్త ఫిట్ మెంట్ అమలులోకి వస్తుందని రవాణా శాఖ మంత్రి పొనసం ప్రభాకర్ తెలిపారు. కొత్త ఫిట్ మెంట్ తో ఆర్టీసీకి నెలకు రూ. 35 కోట్ల భారం పడనుందని చెప్పారు. అయితే 53,071 మంది ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు ఆర్థిక ప్రయోజనం చేకూరుతుందని మంత్రి వెల్లడించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన 48 గంటల్లో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం ఇచ్చామన్నారు. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నా ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు, కార్మికులు మహాలక్ష్మి పథకం అమలుకు సిద్ధమయ్యారని.. విజయవంతం చేశారని కొనియాడారు. 3 నెలల్లో 25కోట్ల మహిళల ఇబ్బంది పరకు ప్రయోజనం చేశారన్నారు. అందుకు ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు, కార్మికులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఆర్టీసీ సంస్థ ఉద్యోగులు, కార్మికుల సంక్షేమం కోసం కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకున్నామని చెప్పారు. గతంలో ప్రావీడెంట్ ఫండ్ను అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశారని ఆరోపించారు. ఇప్పుడు 2017 పీఆర్సీ పూర్తి స్థాయిలో ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. ఆర్టీసీ సప్లై నుంచి ప్రాఫిట్ లివ్ అండ్ ఓపెన్ వైపు వెళ్తున్నామన్నారు. రిటైర్మెంట్ 21శాతం ఇవ్వాలని నిర్ణయించామని.. దీనివల్ల ఏడాదికి భారం పడుతుంది.. అయినా కూడా ఇవ్వాలని ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు కార్మికులకు సంక్షేమమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని మంత్రి చెప్పుకొన్నారు. పేద ప్రజలకు ప్రయోజనం సాధనం ఆర్టీసీ అన్నారు. ఆర్టీసీ

హయాంలోనే పూర్తయ్యాయని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం త్వరలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని వ్యక్తిగతంగా కలుస్తానని ఎల్సీసీసీ ఎమ్మెల్సీ సుధీర్ రెడ్డి అన్నారు. రేవంత్ ని మల్కాజిగిరి ఎంపీగా ఎల్సీసీసీ ప్రజలు భారీ మెజార్టీతో గెలిపించారని.. ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి ముఖ్యమంత్రి సహకరించాలని ఆయన కోరారు. వంతెన ప్రారంభంతో బైరామల్ గూడ కూడలి సిగ్నల్ ప్రీగా మారింది. శంషాబాద్ విమానాశ్రయం, ఒత్తె ఆసుపత్రి వైపు నుంచి నాగార్జునసాగర్, విజయవాడ వైపు వెళ్లే వాహనాలకు ఈ సైవంతెన ఉపయోగపడుతుంది. కూడలిలో ఈ వంతెన 'వై' ఆకారంలో విడిపోతుంది. పడమర వైపు రెండుతలకుంట్ల చెక్ పోస్టు రోడ్డుకు, కుడి వైపు వెళ్లే బీఎస్ఆర్ రోడ్డుకు కలుస్తాయి. ఇదే కూడలిలో ప్రస్తుతం రెండు లావలు నిర్మాణంలో ఉండగా.. పైవంతెన శనివారం నుంచి అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఎల్సీసీసీ వాసులు ఏళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్న బైరామల్ గూడ మల్టీలెవల్ ఫైవర్ శనివారం వినియోగంలోకి వచ్చింది. సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో కలిసి మంత్రిలు శ్రీధర్ బాబు, ఎల్సీ సగం ఎమ్మెల్సీ సుధీర్ రెడ్డి, జీహెచ్ఎస్ మేయర్ గద్దాల విజయలక్ష్మి తదితరులు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఎంపీ ఎలక్షన్ ఉన్నాయని కాంగ్రెస్ ఈ మాత్రం ఈ మాత్రం కరెంట్ ఇస్తానంది

ఈ మాత్రం కరెంట్ ఇస్తానంది



ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు

హరీష్ రావు పండుగ సందర్భంగా నేతలు తెలంగాణ భవన్ లో హరీష్ రావును కలిసి వినతి పత్రం అందించారు. ఈ సందర్భంగా హరీష్ రావు మాట్లాడుతూ.. మీ వినతిని పూర్తి అధ్యక్షుడు కేసీఆర్ దృష్టికి తీసుకు వెళతాం. మీ ఆలోచనలను వివరిస్తామని. కేసీఆర్ ఎక్కువ మందికి అవకాశం ఇచ్చే వ్యక్తి. మున్నూరు కాపు నేతలకు గతంలోనూ ఎంతో మందికి అవకాశం కల్పించారని హరీష్ రావు గుర్తు చేశారు. కాంగ్రెస్ నేతలు వంద రోజుల్లో 13 హామీలు అన్నారు. డిసెంబర్ 9వ తేదీన రుణమాఫీ అన్నారు. ఎన్ని 9 తేదీలు మారినా రుణమాఫీ కావడం లేదని విమర్శించారు హరీష్ రావు. బోన్స్ విషయంలో దగా, రుణమాఫీ విషయంలో దగా, ఉచిత కరెంట్ విషయంలో దగా, రైతు బంధు విషయంలో దగా.. కాంగ్రెస్ పాలన అంటేనే దగా అన్నట్లు ఉంది. చెప్పకుంటూ పోతే మొత్తం 420 దగాలు ఉన్నాయి. పార్లమెంట్ ఎన్నికలు ఉన్నాయని ఈ మాత్రం కరెంట్ ఇస్తాంది. ఎన్నికలు అయిపోతే కరెంట్ కోతలు పూర్తి స్థాయిలో ఉంటాయని హరీష్ రావు అన్నారు. మోదీని బద్దం అని, ఎల్లప్పుడూ ఆయన ఆశీర్వాదం ఉండాలని రేవంత్ అన్నారు. ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాదు అని రేవంత్ చెప్పకనే చెప్పారు. దేశవ్యాప్తంగా రైతులు అందోళనలో ఉన్నారు. ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ వచ్చేది లేదు, ఇక్కడ కాంగ్రెస్ ఓడిపోతే యేదేమీ లేదు. కాబట్టి తెలంగాణ ప్రయోజనాల కోసం కొట్లాడే బీఆర్ఎస్ ను గెలిపించాలన్నారు. కాంగ్రెస్ హామీలు అమలు కావాలంటే బీఆర్ఎస్ పోరాటంతోనే సాధ్యం అవుతుందన్నారు. రుణమాఫీ, రైతు బంధు, కరెంట్, బోన్స్ ఇవ్వనందుకు రైతులు ఏకమై వచ్చే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పోటీకి చరక పెట్టాలన్నారు హరీష్ రావు. డాక్టర్ పేపర్ ఇచ్చి రైతులను మోసం చేసిన చరిత్ర కాంగ్రెస్ పార్టీదన్నారు. కాంగ్రెస్ ఓడిపోతే.. కాంగ్రెస్ హామీలు అమలు అవుతాయన్నారు. మార్చి నెలాఖరుకు ఎండలు ముదిరితే వంట సాగు ఎలా అని రైతులు అందోళన పడుతున్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పోటీని చిత్తుగా ఓడించాలన్నారు. రెండు సార్లు గెలిపిస్తే పోటీకి మోసం చేశారు బీబీ పాటిల్. వచ్చే ఎన్నికల్లో బద్ది చెప్పాలన్నారు. దేశంలో కాంగ్రెస్ ప్రధాన ప్రతి పక్ష హయా కూడా వచ్చే అవకాశం లేదని స్పష్టం చేశారు హరీష్ రావు.

5 త్రో

నేటిధాత్రి జిల్లాల అనుబంధం

10-03-2024

ఆదివారం

వనపర్తి జిల్లా రెడ్ క్రాస్ ఛైర్మన్ డాక్టర్ మురళీధర్ కు ఘనంగా సన్మానం

వనపర్తి, నేటిధాత్రి: వనపర్తి జిల్లా జిల్లా రెడ్ క్రాస్ సంస్థ ఛైర్మన్ డాక్టర్ మురళీధర్ కు ఘనంగా సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమంలో జి.టి.శ్యామ్ విశ్వం బాబు గవ్వాల ఆంజనేయులు బాల ముకుందా హరిబాబు ఉన్నారు



12 న జరిగే సుభను విజయవంతం చేయండి

♦ బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు నిశీధర్ రెడ్డి. చిట్టాల, నేటిధాత్రి: జరుగబోయే భూపాలపల్లి జిల్లా చిట్టాల మండల కేంద్రంలోని బిజెపి చిట్టాల మండల అధ్యక్షులు బుర్ర వెంకటేశ్ గార్డ్ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన కార్యక్రమాల సమావేశానికి విచ్చేసిన బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు ఏడు నూతల నిశీధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈనెల 12వ తేదీన హైదరాబాదులో జరిగే అమిత్ షా బూత్ కమిటీ ఆఫ్ సై స్ట్రానియ వారితో జరిగే సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఆయన అన్నారు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ సంక్షేమ పథకాలను గడవగడపకు తీసుకెళ్లిన భాగ్యత ప్రతి కార్యక్రమం పైన ఉన్నదని ఈ రెండు నెలలు ప్రతి ఒక్కరు ఒక సైనికులుగా పనిచేసి మళ్లీ నరేంద్ర మోడీ ప్రధానమంత్రి చేసే భాగ్యత బిజెపి కార్యక్రమం పైన ఉన్నది కావున ప్రతి ఒక్కరు కూడా మన నరేంద్ర మోడీ సంక్షేమ పథకాల గురించి వివరిస్తూ



ప్రజలకు చేరవేయాలని ఆయన అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో పార్లమెంట్ కోకస్మీసర్ లింగంపల్లి ప్రసాద్ రావు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మాచర్ల రఘు మండల ఉపాధ్యక్షులు గజనాల రవీందర్ బీజేపి మండల అధ్యక్షులు మైసామ్ శ్రీకాంత్ కిసాన్ మోర్తా మండల అధ్యక్షులు రాయని శ్రీనివాస్ బూత్ అధ్యక్షులు శ్రావణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎండిన పంటలను అంచనా వేసి ఎకరాకు 10 వేల రూపాయలు పరిహారం ఇవ్వాలి

నల్లగొండ జిల్లా, నేటిధాత్రి: ఎండిన పంటలు అంచనా వేసి ఎకరాకు పదివేల రూపాయలు సప్లయ్ హారం ఇవ్వాలని సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి వర్ణ సభ్యులు పాలడుగు నాగార్జున ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. శనివారం మండల పరిధిలోని పలు గ్రామాలు అపొజీపేట, కంచనపల్లి, అనంతరం, కొత్తపల్లి, జి చెన్నారం గ్రామాలలో ఎండిన పంట పొలాలను పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా పాలడుగు నాగార్జున మాట్లాడుతూ ఆరుగంటల (శ్రమించి ఎన్నో కష్టనష్టాలకు ఓర్చి సాగుచేసిన పంట పొలాలు తమ కళ్ళముందే చేతికొచ్చే సమయంలో ఎండిపోయిన పొలాలను చూసి రైతులు అనేక అందోళనకు గురవుతున్నారు, ఇలాంటి క్లిష్టమైన పరిస్థితిలో రైతులు నిర్భరంగా ఉండాలని రైతులను కోరారు. ఇలాంటి విపత్సర సమయాలలోనే రైతులు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. నివారించడం కొరకు ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకొని వెంటనే సప్లయ్ హారం పొలాలను పర్యవేక్షించిపంట సప్లయ్ అంచనా వేసి రైతులకు సప్లయ్ హారంగా ఎకరాకు పదివేల రూపాయలు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ముందు చూపుతో వ్యవహరించి ఎన్ఎల్ఏ సీ కాలకు నీళ్లు పదిలపెట్టడం అంతో కొంత భూగర్భ జలాలు పెరిగి పంటలు ఎండిపోకుండా ఉండడానికి దోహదపడేదని ఆయన అవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికైనా రైతు ప్రభుత్వాల అని చెప్పకునే ఈ ప్రభుత్వాల రైతుల పంటలను త్వరగా అంచనా వేసి సప్లయ్ హారం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వాన్ని



డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం మండల కమిటీ సభ్యులు పోలీ సత్యనారాయణ రైతులు పోషణ్ అయిన యాదయ్య, దేవ రామకృష్ణారెడ్డి, పోషణ్ మల్లయ్య, కేతిపల్లి యాదయ్య, కల్లూరి రాములు, పోలీ తానేప బకరం చిన్న, కానర్ల ముత్యాల తదితరులు పాల్గొన్నారు

విద్యార్థులు పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలి

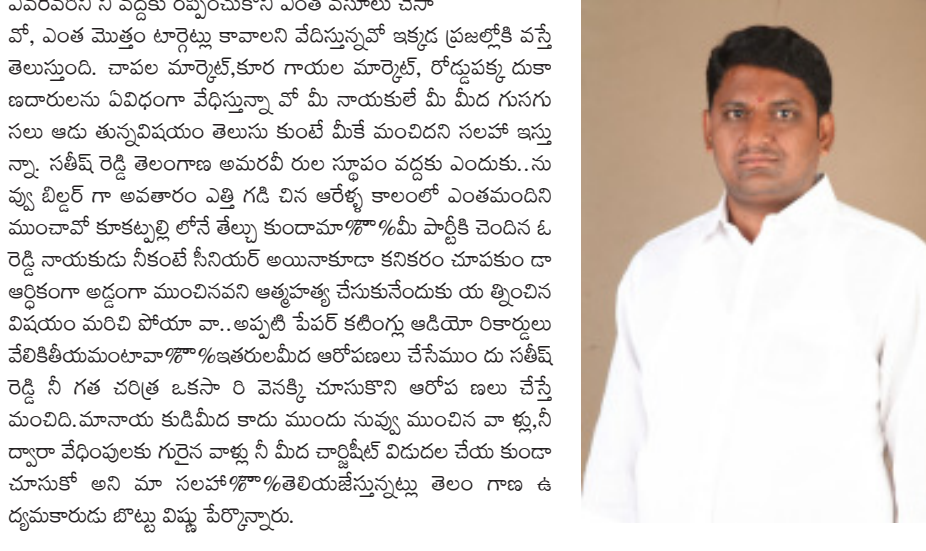
♦ కమలాపూర్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ వీరభద్రరావు నేటిధాత్రి కమలాపూర్, నేటిధాత్రి: (మానుమకొండ) మండల కేంద్రంలోని విశ్వకాళి పాఠశాలలో శనివారం 10వ తరగతి విద్యార్థులకు వీడ్యోలు సమావేశం మరియు మహిళా దినోత్సవం ఘనంగా జరుపుకున్నారు. వీడ్యోలు సమావేశానికి కమలాపూర్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ వీరభద్రరావు, మండల విద్యాధికారి రామ్ కిషన్ రాజు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. గ్రామీణ ప్రాంతంలో



సిబ్బందిని ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సమావేశంలో పాఠశాల కరస్పాండింట్ మధుబాబు, డ్రిస్సిపాల్ రాజకుమార్ తో పాటు ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

గుతిష్ అరారా కాదు గుతిష్ రెడ్డి గివ్ తెలంగాణ ద్రోహి: డి ఎన్ ఉద్యమకారుడు బాట్టు విమ్మ

కూకట్లూరి, నేటిధాత్రి: ఆంధ్రాలో వృద్ధిగా తాను సమ్మిన్ తెలంగాణ నాయకుడు మాధవరం కృష్ణారావును సమ్మిన్ తెలంగాణ పార్టీలో సేవందిస్తున్న సతీష్ ఆర్ రాను తెలంగాణ ద్రోహి అంటూ వి మర్చులు చేస్తున్న షేరి సతీష్ రెడ్డి ఆ సలైన్ తెలంగాణ ద్రోహి అని తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు బాట్టు విమ్మ విమర్శించారు. నిజానికి తెలంగాణ లో వృద్ధి తెలంగాణ కోసం కనీసం పనిచేయకుండా వనూళ్ళ కోసం ఆంధ్రా నాయకుడు బండి రమేష్ వెంట తిరుగుతున్న సతీష్ రెడ్డికి సతీష్ ఆర్ రావు ను విమర్శించే స్థాయి లేదన్నారు. గడిచిన పదేళ్లలో ప్రజలకు ఏమాత్రం అందుబాటులో లేకుండా పోయి తీరా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే మళ్లీ వనూళ్ళకోసం తెరముందకు వచ్చిన సతీష్ రెడ్డి తన గురించి ప్రజలు ఏమనుకుంటున్నారో తెలుసుకుంటే మంచిది, అని నువ్వు గత ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి కి ప్రచారం చేసిన ఒక ఫోటో పెట్టు. నీవు గత ఎన్నికల్లో పని చేయకుండా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారి లో రాగానే పాత కందుకూరు దులిపి వచ్చిన నినాన్ని వెనుక వేసుకొని వనూళ్ళ కోసం బండి రమేష్ తిప్పకొంటున్నాడు అని ప్రజలు అనుకుంటున్న విషయం పాపం బండి రమేష్ కి తెలియక పోవడం ఆయన అవగాహన రాజీత్యానికి నిదర్శనం. నీవు మీ మాజీ గురువు లాగా ఎప్పుడు సొంత పార్టీకి పని చేయకుండా ఎదుటి పార్టీ వాళ్ళ దగ్గర దబ్బలు కి ఆమ్మడు పోతే అన్నది ఇక్కడ అందరికీ తెలిసిన విషయమే.



ఎవరెవరిని నీ వద్దకు రప్పించుకొని ఎంత వసూలు చేసావో, ఎంత మొత్తం టార్గెట్లు కావాలని వేదిస్తున్నావో ఇక్కడ ప్రజల్లోకి వస్తే తెలుస్తుంది. చాలా మార్కెట్ కుర గాయల మార్కెట్, రోడ్డుపక్క దుకాణదారులను ఏవిధంగా వేధిస్తున్నావో మీ నాయకులే మీ మీద గుసగుసలు ఆడు తున్నవిషయం తెలుసు కుంటే మీ కే మంచిదని నలవో ఇప్పుడు నన్ను సతీష్ రెడ్డి తెలంగాణ అమరమీ రుల సనాపం వద్దకు ఎందుకు...నువ్వు బిల్డింగ్ గా అవతారం ఎత్తి గడి చిన ఆరోగ్య కాలంలో ఎంతమందిని ముంచావో కూకట్లూరి లోనే తేల్చు కుండామోజా%మీ పార్టీకి చెందిన ఓ రెడ్డి నాయకుడు నీకంటే సీనియర్ అయినాకూడా కనికరం చూపకుండా ఆర్థికంగా అడ్డంగా ముంచివసని ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నాడని విషయం మరిచి పోయా. అప్పుడి పేసర్ కలిగి ఉండే రికార్డులు వేలితీయటం అంటావా? %అంతలమీద ఆరోపణలు చేసేముం దు సతీష్ రెడ్డి నీ గత చరిత్ర ఒకసారి రెవెన్యూ చూసుకొని ఆరోపణలు చేస్తే మంచిది. మానాయ కుడిమీద కాదు ముందు నువ్వు ముంచిన వా ఖైని ద్వారా వేధింపులకు గురైన వాళ్ళు నీ మీద చార్జీలనే వివదల చేయ కుండా చూసుకో అని మా సలహా%అతియజేస్తున్నట్లు తెలం గాణ ఉద్యమకారుడు బాట్టు విమ్మ పేర్కొన్నారు.

రామాలయంలో శివపార్వతుల కళ్యాణం కమగియం



రామకృష్ణపూర్, నేటిధాత్రి: క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని రామకృష్ణపూర్ పట్టణంలో గల శ్రీ కోదండ రామాలయం ప్రాంగణంలో ఉన్న శివాలయంలో మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకోని ఉదయం బిల్వారణ, మహానాగ్ పూర్వ రుద్రాభిషేకం, పంచామృతాభిషేకాలు, లింగార్చనకాలంలో అభిషేకాల ప్రత్యేక ఫణులు నిర్వహించారు. సాయంత్రం శివపార్వతుల కళ్యాణాన్ని ఆలయ ప్రధాన అధ్యక్షులు అంబా ప్రసాద్ నేతృత్వంలో అత్యంత వైభవంగా కనుల వడం గంగా ఘనంగా నిర్వహించారు. దినాల్లో చీసిన సాహిత్య సృష్టాలను, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల భక్తులకు ప్రత్యేకంగా అందించాయి. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి స్వామివార్లను దర్శించుకోని స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాలను స్వీకరించారు. భక్తుల జాగరణ కోసం

మృతుడి కుటుంబానికి డి ఎన్ ఆర్ ఆర్ కు సహాయం



మహబూబ్ నగర్ జిల్లా, నేటిధాత్రి: జడ్చర్ల నియోజవకం ఊర్పొంద మండలంలోని గుడిగానిపల్లి గ్రామానికి చెందిన కావలి దాస్ అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న మాదారం మాజీ సర్పంచ్, కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ద్వాప నీఖిల్ రెడ్డి (డి ఎన్ ఆర్) మృతుడి కుమారుడు కావలి నరసింహా మరియు కుటుంబ సభ్యులకు కాంగ్రెస్ నాయకుల ద్వారా రూ. 5000/- అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ రజిత కృష్ణయ్య, టైగర్ జంగయ్య, ఆంజనేయులు, జంగయ్య, శేఖర్, సత్తయ్య, బాలసామి, రాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేలాల మల్లన్న జాతరలో రెండవ రోజు ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించిన ఎంపీటీవీ



తంకళ్ళపల్లి, నేటిధాత్రి: తంకళ్ళపల్లి మండలం సరనింహలపల్లి గ్రామంలో గృహ జ్యోతి పథకాన్ని ప్రారంభించిన పాక్స్ వైస్ చైర్మన్ బొంగరం శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పథకాలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని అలాగే ఈరోజు ప్రారంభించిన గృహ జ్యోతి పథకాన్ని ప్రజలందరూ వినియోగించు కోవాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ జన్మించిన ప్రతి గ్రామంలోనూ అమలు చేస్తుందని ఈ సందర్భంగా తెలియజేస్తూ రాష్ట్రంలోని ప్రజలందరూ వినియోగించుకోవాలని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు ఇద్ది కార్యక్రమంలో గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు రెడ్డి మల్ల నరసయ్య, డి.నెల్ మండల అధ్యక్షులు మల్లెశం జార్వెన్ రెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

కళ్యాణలక్ష్మి చెక్కలు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణ రావు



భూపాలపల్లి, నేటిధాత్రి: పేద ప్రజల సంక్షేమం ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణ రావు అన్నారు. భూపాలపల్లిలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో భూపాలపల్లి మున్సిపాలిటీ, భూపాలపల్లి రూరల్ మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు చెందిన మొత్తం 75 మందికి కళ్యాణలక్ష్మి, పేదీములారక్ లబ్ధిదారులకు అనిల్ కో ఆఫ్షన్ ఇచ్చిన లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు

జైపూర్, నేటిధాత్రి:

మంచినీటి జిల్లా జైపూర్ మండలం వేలాల మల్లన్న జాతర రెండవ రోజున భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా చర్యలు తీసుకునే విధిలో భాగంగా శనివారం రోజున ఎంపీటీవీ జాతర స్థలాన్ని స్వయంగా సందర్శించి భక్తులకు మంచినీటి సౌకర్యాలు, అత్యవసర వైద్య సదుపాయాలు, స్నాన ఘట్టాలు, పారిశుధ్య పనులు, ప్రసాదం కొంటుట్లు, స్వామివారి దర్శనం ఏర్పాట్లు, వాహనం పార్కింగ్ లు ఇతర విషయాలపై దగ్గరుండి పర్యవేక్షించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జాతరకు విచ్చేస్తున్న భక్తజనం సందోహానికి ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా చూసుకోవాలని భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో పెట్టుకొని తొక్కినలాటలు జరుగుకుండా అధికారులు చూసుకోవాలని తెలిపారు. అలాగే భక్తులందరూ ఓర్పు వహించి జాతరను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీటీవీ గ్రామ కార్యదర్శులు పారిశుధ్య కార్యకులు స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఇందారం డిపెన్ కాస్ట్ పి డి కి వినితపత్తం అందజేసిన నాయకులు

జైపూర్, నేటిధాత్రి: మంచినీటి జిల్లా జైపూర్ మండలం ఇందారం గ్రామంలో శనివారం రోజున డిపెన్ కాస్ట్ పి డి కి వినిత పత్తం ఇవ్వడం జరిగింది. ఇందారం లోని డిపెన్ కాస్ట్ గనికి వెళ్ళే దారిలో వెలుతురు లేక దూర్లో కి వెళ్ళే కార్కులు వీకల్స్ ఎన్నో ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని ప్రమాదకరమైన సంఘటనలు జరుగుతున్నాయని గని చుట్టూ వాహనరణం దుమ్ము ధూళితో నిండి ఉండటం వలన ముందు వెనక ఏమొస్తుందో తెలియక వాహనదారులు ఇబ్బంది పడుతున్నారని గనికి వెళ్ళే దారికి ఇరువైపులా మరియు రూపొందిన కడగా లైటింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. అలాగే ఇందారం గ్రామ మొయినో రోడ్డు దగ్గర గ్రామపంచాయతీ కమిటీ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలని వినిత పత్తం ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా స్టాండ్ ఇందారం ఓసి ప్రాజెక్ట్ అఫీసర్ శ్రీనివాస్ కార్కుల ఇబ్బందుల్ని పరిష్కరించడంలో ఎప్పుడు ముందుంటామని వినితలో తెలిపిన విషయాలను వెంటనే పరిష్కరిస్తామని తెలియజేయడం జరిగింది. మల్లెష్ జైపూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మొహమ్మద్ ఫయూజ్ మరియు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.



పేద కుటుంబానికి అండగా సలిచిన మంచినీటి ఎమ్మెల్యే సాగర్ న్న

అవ్వెట్లపేట్ (మంచినీటి), నేటిధాత్రి: దండేపల్లి మండలం కాసిపేట్ గ్రామానికి చెందిన సల్లెల మల్లయ్య అనారోగ్యానికి గురి కాగా ఆరోగ్య ఖర్చుల నిమిత్తం హైదరాబాద్ లో నిమ్నో హాస్పిటల్ లో వైద్యం చేయటం గాను రెండు లక్షల రూపాయల ని వారి కుటుంబ సభ్యులకు అందజేసిన మంచినీటి కార్యాల శాసనసభ్యులు కొక్కొకాడ ప్రేమ్ సాగర్ రావు. ఈ సందర్భంగా మల్లయ్య కుటుంబ సభ్యులు మాట్లాడుతూ మాది నిరసేద కుటుంబం వైద్య ఖర్చులకు మాకు స్టాంపత లేదని ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు కి తెలియ చేయగా వెంటనే స్పందించి ఇప్పించిన ప్రేమ్ సాగర్ రావు కి రుణపడి ఉంటామని అన్నారు



గృహ జ్యోతి పథకం ప్రారంభించిన నాయకులు

తంకళ్ళపల్లి, నేటిధాత్రి: తంకళ్ళపల్లి మండలం సరనింహలపల్లి గ్రామంలో గృహ జ్యోతి పథకాన్ని ప్రారంభించిన పాక్స్ వైస్ చైర్మన్ బొంగరం శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పథకాలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని అలాగే ఈరోజు ప్రారంభించిన గృహ జ్యోతి పథకాన్ని ప్రజలందరూ వినియోగించు కోవాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ జన్మించిన ప్రతి గ్రామంలోనూ అమలు చేస్తుందని ఈ సందర్భంగా తెలియజేస్తూ రాష్ట్రంలోని ప్రజలందరూ వినియోగించుకోవాలని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు ఇద్ది కార్యక్రమంలో గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు రెడ్డి మల్ల నరసయ్య, డి.నెల్ మండల అధ్యక్షులు మల్లెశం జార్వెన్ రెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి



డికే అరుణ ను కలిగిన రాష్ట్ర ఆర్కైవ్స్ మహాసభ కార్యదర్శి

జడ్చర్లలో శివరాత్రి సందర్భంగా శివనీ దేవాలయంలో బిజెపి జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు డి.కే అరుణ దర్శనం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఆర్కైవ్స్ మహాసభ కార్యదర్శి నాగబంది యాదగిరి అయిన సతీష్ కుమార్లు శివనీ దర్శనం చేసుకున్నారు. అనంతరం డి.కే అరుణ ను కలిగిన వారిలో గతం లక్ష్మి అశోక్ కుమార్ తదితరులు ఉన్నారు





శరీరంలో ఏడాది పాటు కొవిడ్

స్వాధీన, నేటిధాత్ర: కొవిడ్ తగ్గినప్పటికీ బాధితుల రక్తంలో వైరస్ శకలాలు(యూడిజెన్సు) 14 నెలల పాటు ఉంటున్నాయని, కణజాలంలో దాదాపుగా రెండేండ్ల వరకు ఉంటున్నట్లు పరిశోధకులు తాజాగా గుర్తించారు. చాలామందిలో లాంగ్ కొవిడ్ కు ఇదే కారణమై ఉండొచ్చని భావిస్తున్నారు. వ్యాధి తీవ్రత తక్కువగా ఉన్న వారి కంటే ఎక్కువైన వారిలో, దవాఖానలో చికిత్స తీసుకున్న వారిలో వైరస్ యూడిజెన్సు రెట్టింపు స్థాయిలో ఉంటున్నట్లు గుర్తించారు. లాంగ్ కొవిడ్ కు, గుండెపోట్లకు ఈ వైరస్ శకలాల్ కారణమే అనేది కచ్చితంగా నిర్ధారించేందుకు మరింత లోతుగా పరిశోధన చేయాల్సి ఉందని పరిశోధకుడు మైఖేల్ పిల్సో పేర్కొన్నారు.

ప్రజా సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్ద పీట వేస్తుంది!!!

- ఆర్థిక భారమున్నా “ఆరు” గ్యారంటీలు అమలు చేస్తాం!!!
- ప్రభుత్వ విప్ అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్!!!
- మహిళలకు రైల్వేల్లో ఉచిత ప్రయాణం కల్పించాలి!!!
- రాహుల్ గాంధీ దృష్టికి తీసికెక్కా : ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి!!!

జగిత్యాల, నేటిధాత్ర: రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఎంత ఆర్థిక భారం పడ్డా ప్రజా సంక్షేమం కోసం ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేసి తీరుతామని ప్రభుత్వ విప్, ధర్మపురి శాసన సభ్యులు అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ స్పష్టం చేశారు. జగిత్యాల లో కన్యాశాలకల్పి, షాద్దిముఖారక్ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో శనివారం పాల్గొని మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం ఆర్థిక వ్యవస్థను చిన్నాల్చిస్తూ చేసిన అర్థిక వ్యవస్థ లోటు ఉందని ఆర్థిక భారం అయిపోవడం ప్రజలకు వాగ్దానాలను నింపిందే రెడ్డి నాయకత్వంలో నూటికి నూరు శాతంకాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుందన్నారు. ఇప్పటికే మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, 200 యూనిట్లలోపు గృహ విద్యుత్ మాఫీ, 500 లాజీ సివిల్, 10 లక్షలకు అంతగ్రామీ పెంపు అమలు చేశామని, 11 న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ప్రారంభించినా చెప్పారు. రైతులకు మద్దతు ధర కల్పించి కల్లా వద్ద ధాన్యం కొనుగోలు చేసి రైతుల కండ్లల్లో సంతోషాన్ని నింపుతామని లక్ష్యం కుమార్ ప్రకటించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమానికి పెద్ద పీటవేస్తానే అని వర్గాలను, అన్ని రంగాలను అభివృద్ధి పరుస్తామని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే తీసికెక్కా జీవన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొలువదీరిన దిసెంబర్ 7వ రోజున పెద్ద పీట వేసిందని ఆడ బిడ్డకు లక్ష రూపాయలతో పాటు తులం బంగారం పథకం వర్తిస్తుందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉందన్నారు. రాష్ట్రంలో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం విజయవంతమైందని దీనికోసం ప్రభుత్వం ఆర్డీసీకి 300 కోట్లు రివేయ్ చేసినట్లుగా 200 యూనిట్లలోపు వాడుక గృహ వినియోగదారులకు ఉచిత విద్యుత్ సౌకర్యం తెలంగాణలో చేపట్టగా 90 శాతం ప్రజలకు ఉపయోగపడుతుందని,



దేశంలో ఎక్కడా ఈ పథకం లేదని, 500 లాజీ మహిళలకు సివిల్ ఇంజనీరింగ్ అందిస్తున్నామని తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా రైల్వేల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి జీవన్ రెడ్డి సూచించారు. రైల్వేల్లో జనరల్ బోగోల్లో ఈ సౌకర్యం వర్తింపజేస్తే భాగ్యం అందిందని, కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత రాహుల్ గాంధీ దృష్టికి తీసికెక్కా జీవన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జగిత్యాల మున్సిపల్ కౌన్సిల్ అధ్యక్షుడు జోషి అప్పారావు, ఎంపీ, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైక్రో, నానో ప్లాస్టిక్ తో గుండెపోటు!

లండన్, నేటిధాత్ర: మైక్రో, నానో ప్లాస్టిక్ ముసుపుల ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదాలకు మారుతున్నాయి. శరీరంలోకి చేరుతున్న మైక్రో, నానో ప్లాస్టిక్ వల్ల గుండెపోటు, క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుందని ఇటలీకి పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు స్వయాం డాక్టర్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ లో ప్రచురితమయ్యాయి. కరోటీడ్ ఆర్టరీల్లో (మెదడుకు రక్త సరఫరా చేసేందుకు మెదడు ఇరువైపులా ఉండే ధమనులు) నానో ప్లాస్టిక్ ఉన్న వారిలో గుండెపోటు వచ్చే ముప్పు ఇతరుల కంటే రెట్టింపు అవుతున్నట్లు వీరు తేల్చారు. కరోటీడ్ ఆర్టరీలను చెరు కొలెస్ట్రాల్ బ్లాక్ చేసినట్లుగానే నానో ప్లాస్టిక్ వల్ల కూడా జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. కరోటీడ్ ఎండోఆర్టరీల్లో సోలింగ్ చేసిన 257 మంది కరోటీడ్ ఆర్టరీలపై అధ్యయనం జరిపిన పరిశోధకులు ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. మనుషుల జన్యులకు, మైక్రో ప్లాస్టిక్ పరిగణించారు. ఇంతకంటే వీరు గుండె ప్లాస్టిక్ సంబంధముందని గుర్తించిన మొదటి అధ్యయనం ఇదేనని, గుండెసంబంధ సమస్యలకు ప్లాస్టిక్ కారణమని తమ అధ్యయనంలో గుర్తించినట్లు ప్రొఫెసర్ రఫేల్ మార్కెట్టో తెలిపారు. 0.2 ఇంచుల నుంచి ఒక ఇంచులలో 25,000 వరకు పరిమాణంలో ఉండే ప్లాస్టిక్ శకలాలను మైక్రో ప్లాస్టిక్ పరిగణించారు. ఇంతకంటే వీరు గుండె ప్లాస్టిక్ శకలాలను నానో ప్లాస్టిక్ గా పిలుస్తారు.



మొదటి అధ్యయనం ఇదేనని, గుండెసంబంధ సమస్యలకు ప్లాస్టిక్ కారణమని తమ అధ్యయనంలో గుర్తించినట్లు ప్రొఫెసర్ రఫేల్ మార్కెట్టో తెలిపారు. 0.2 ఇంచుల నుంచి ఒక ఇంచులలో 25,000 వరకు పరిమాణంలో ఉండే ప్లాస్టిక్ శకలాలను మైక్రో ప్లాస్టిక్ పరిగణించారు. ఇంతకంటే వీరు గుండె ప్లాస్టిక్ శకలాలను నానో ప్లాస్టిక్ గా పిలుస్తారు.

విమానం గాల్లో ఉండగా ఊడిన టెరు!

లాస్ ఏంజెల్స్, నేటిధాత్ర: బోయింగ్ విమానాలు తరచూ మెరూరియా ప్రయాణికులకు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది జనవరిలో గాల్లోకి ఎగిరిన విమానం అత్యవసర ద్వారా ఊడిపోగా తాజాగా టెక్సాస్ అయిన క్యాన్సెల్ వరలో విమానానికి చక్రం ఊడిపోయింది. గురువారం కాన్ ఫ్రాన్సిస్కో విమానాశ్రయంలో ఈ ఘటన జరిగింది. జపాన్ వెళ్లాల్సిన బోయింగ్ 777 జెట్ టైసర్ గాల్లోకి ఎగిరిన క్యాన్సెల్ వరలో విమానం చక్రం ఊడిపోయింది. అది కాస్తా విమానాశ్రయ ఉద్యోగుల కారు పార్కింగ్ కోసం ఉపయోగించే స్థలంపై పడడంతో ఒక కారు ధ్వంసమైంది. ఈ ఘటన జరిగిన సమయంలో విమానంలో 249 మంది ప్రయాణిస్తున్నారు. హఠాత్తుగా చక్రం ఊడిపోవడంతో విమానాన్ని అత్యవసరంగా లాస్ ఏంజెల్స్ విమానాశ్రయంలో ల్యాండ్ చేశారు. ఈ ఘటనలో ఎవరికీ గాయాల కాలేదు.



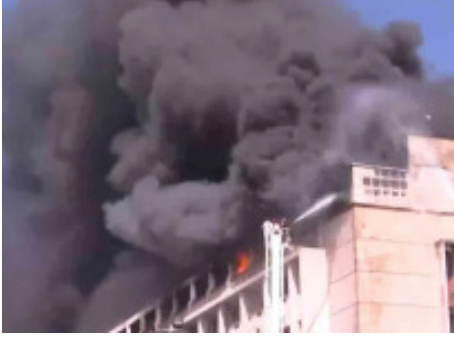
బాలికపై వీధి కుక్కల దాడి కాపాడిన ఒక వ్యక్తి

లక్నో, నేటిధాత్ర: ఒక బాలికపై వీధి కుక్కలు దాడి చేశాయి. ఆ చిన్నారుని రోడ్డుపై ఈడ్చాయి. గమనించిన ఒక వ్యక్తి కుక్కల బారి నుంచి ఆ బాలికను కాపాడారు. ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అమ్రోహ్ జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. నగర్ కొత్తాలి ప్రాంతంలో వీధి కుక్కలు రెచ్చిపోయాయి. శుక్రవారం బడు కుక్కలు బాలికను వెంటబడించాయి. దీంతో వాటి బారి నుంచి రక్షించుకునేందుకు ఆ చిన్నారి రోడ్డుపై పరుగులుతీసింది. అయినప్పటికీ ఆమె ప్రయత్నం ఫలించలేదు. కింద పడిన ఆ బాలికను కుక్కలు ఈడ్చాయి. కాగా, బాలిక అరుపులు విన్న ఒక వ్యక్తి వెంటనే స్పందించారు. పరుగున ఆ చిన్నారి వద్దకు వచ్చారు. కుక్కలను అక్కడి నుంచి తరిమారు. వాటి బారి నుంచి బాలికను కాపాడారు. ఆ చిన్నారిని చేతుల్లోకి ఎత్తుకుని ఆమె తల్లికి అప్పగించారు. ఇంతలో కొందరు స్థానికులు అక్కడకు వచ్చారు. కుక్కల దాడిలో గాయపడిన ఆ బాలికను ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందించారు. మరోవైపు ఆ ప్రాంతంలోని సీసీటీవీలో రికార్డైన వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది.



మధ్యప్రదేశ్ సచివాలయంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం

మధ్యప్రదేశ్, నేటిధాత్ర: రాష్ట్రంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. రాజధాని భోపాల్ లోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో మంటలు చెలరేగాయి. సచివాలయం చివరి అంతస్తులో శనివారం ఉదయం పెద్ద ఎత్తున వంటలు ఎగసినట్లుగా, దీంతో ఆ ప్రాంతంలో దట్టమైన పొగ అలముకుంది. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది వెంటనే అక్కడికి చేరుకొని మంటలను అదుపు చేస్తున్నారు.



ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం..మూడు బైకులు ఢీ.. నలుగురు మృతి

అమరావతి, నేటిధాత్ర: ఏపీలోని అల్లూరి జిల్లాలో జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం లో నలుగురు మృత్యుు చెందారు. జాతరకు వెళ్తున్న యువకుల బైకులు ఒకదానికొకటి ఢీకొన్నా ఈ దుర్ఘటన చోటు చేసుకుంది. స్థానిక రాష్ట్ర సచివాలయంలో శివరాత్రి జాతరకు యువకులు వెళ్తుండగా ఆరుకలోరు మండలం మార్గాల పంచాయతీ దమ్మగూడి వద్ద అదుపుణ్ణి ద్వంద్వచాపనాలు ఢీకొన్నాయి. బైకుపై ఉన్న నలుగురు తీవ్రగాయాలుతో చనిపోగా మరో ఐదుగురికి గాయాలయ్యాయి. వీరిని చికిత్సనిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. మృతుల వివరాలు ఇంకా తెలియలేదు

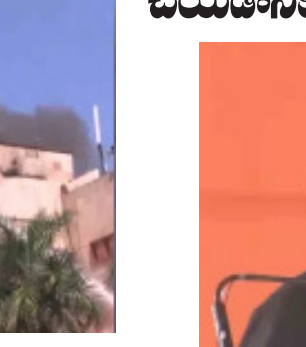


జగద్గిరిగుట్టలో బాలికపై అత్యాచారం నిందితుడిపై పోక్సో కేసు నమోదు

హైదరాబాద్, నేటిధాత్ర: జగద్గిరిగుట్ట పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో ఒక బాలిక అత్యాచారానికి గురైంది. బాధితురాలి తల్లి ఫిర్యాదు చేరకు నిందితుడు సిద్దుపై పోలీసులు పోక్సో కేసు నమోదు చేశారు. వివరాలికి వెళ్తే.. బాలిక తల్లి తన భర్త నుంచి విడిపోయింది. ఆ తర్వాత చంద్రశేఖర్ అలియాస్ సిద్దుతో సహజీవనం చేస్తోంది. ఆమెకు ముగ్గురు పిల్లలు ఉండగా, వారు తండ్రి వద్దే ఉంటున్నారు. అయితే గతేడాది దసరా పండుగకు బాలిక తల్లి వద్దకు వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో ఒంటరిగా ఉన్న బాలికపై సిద్దు పలుమార్లు అత్యాచారం చేశాడు. ఎవరికైనా చెబితే చంపేస్తానని బెదిరించాడు. దసరా నుంచి వేధింపులు



మేం ఐదేండ్లలో చేసిన అభివృద్ధి చేయడానికి కాంగ్రెస్ కు 20 ఏండ్లు పట్టటం



దేశస్థలం గత ఐదేండ్లలో చేసిన అభివృద్ధి చేయడానికి కాంగ్రెస్ పార్టీకి 20 ఏండ్లు పట్టడం మోటి అర్హత చేశారు. ఇవాళ అరుణాచలప్రదేశ్ లో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన అనంతరం రాష్ట్ర రాజధాని ఇటానగర్ లో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ప్రధాని ప్రసంగించారు. దక్షిణానయా, తూర్పు ఆసియా దేశాలతో మన వాణిజ్య, పర్యాటక తదితర సంబంధాలకు ఈశాన్య భారత దేశం బలమైన లింకుగా మారబోతున్నదని ప్రధాని చెప్పారు. ఇవాళ ఇక్కడ రూ.55,600 కోట్ల విలువ చేసే అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన జరిగిందని అన్నారు. ఒకసారి అరుణాచలప్రదేశ్ లో వర్షానికి పై ఒకాయనకు మోటి గ్యారంటీ అంటే ఏమిటో స్పష్టంగా అర్థమవుతుందని కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీని ఉద్దేశించి ప్రధాని వ్యాఖ్యానించారు. మోటి గ్యారంటీ ఎలా పని చేస్తుందో యావత్ ఈశాన్య భారతదేశం మ్యాప్ పై అయిన వ్యాఖ్యానించారు. మేం దేశం అభివృద్ధి కోసం పనిచేస్తుంటే ప్రతివక్ష కూటమి మా పై దారులు చేస్తోందని ప్రధాని విమర్శించారు.

మహారాష్ట్రలో ఘోర ప్రమాదం



●బ్రిక్ మి తప్పించడం డివైడర్ ను ఢీకొట్టిన ఆటో మహారాష్ట్రలోని ఖమ్మం జిల్లాలోని ఖమ్మం ప్రమాదం జరిగింది. ప్రధాన రహదారిపై డి.ఆర్.ఆర్. వేగం వేగం దూకుతూ డివైడర్ ను ఢీకొట్టింది. అయితే రోడ్డు దాటుతున్న ట్రాక్టర్ ను తప్పించే ప్రయత్నంలో.. వేగంతో వెళ్తున్న ఆటో అదుపుతప్పి డివైడర్ ను ఢీకొట్టినట్లు సీసీటీవీ కెమెరాలో రికార్డు అయింది. ఈ ప్రమాదంలో ఆటో వెళ్తున్న బదుగురిలో ఇద్దరు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో ముగ్గురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఘటనాస్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. క్షతగాత్రులను చికిత్స నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించారు. కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు.

93 ఏండ్ల వయసులో ఆరా పెండ్లి..

జాన్ లో ఎలెనా జుకోవాతా రూపర్ట్ మర్డర్ వివాహం



వాషింగ్టన్, నేటిధాత్ర: మీడియా బ్రెకాన్ గా పేరుగాంచిన 93 ఏండ్ల రూపర్ట్ మర్డర్ ఆరోపించిన పెండ్లి చేసుకోతోతున్నారు. 67 ఏండ్ల ఎలెనా జుకోవాతో నిశ్చితార్థం చేసుకున్న మర్డర్.. కాలిఫోర్నియా వైస్ యార్డ్ ఎస్టేట్ లోని మొదటి కాన్ ఫ్రెన్ షి ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు. గతేడాది కూడా మర్డర్ రేడియో హోస్ట్ అసైన్డ్ స్పీక్ మెంట్ (బండ్ భార్య) వివాహం చేసుకున్నారు. కానీ వీరి వివాహం బంధం నెల రోజుల కన్నా ఎక్కువ కాలం సాగలేదు.

జుకోవా రష్యాకు చెందిన రిటైర్డ్ మాలిక్యులర్ బయాలజిస్ట్. మధ్యమేహం పరిశోధనలో స్పెషలిస్ట్. 1991లో మాస్కో నుంచి అమెరికాకు వెళ్లారు. మర్డర్ కు తన మామో మాజీ ఐర్ల్యాండ్ ఏర్పాటు చేసిన ఓ పార్టీలో జుకోవాతో పరిచయం ఏర్పడింది. దెంగకు 2013లోనే మర్డర్ కు వివాహం ఇచ్చేశాడు. జుకోవా గతంలో రెండు సార్లు రష్యన్ అయిల్ బిలియనీర్ అలెగ్జాండర్ జుకోవోవ్ పెండ్లి చేసుకున్నది. వారిద్దరికీ ఓ కూతురు కూడా ఉన్నది. రూపర్ట్ మర్డర్ నాల్గవ భార్య నూపర్ మోడల్ జెర్మీ హోల్. ఈమెకు 2022లో వివాహం జరిగింది. మర్డర్ కు మొత్తం ఆరుగురు సంతానం ఉన్నారు.

నైజీరియాలో 287 మంది విద్యార్థుల కిడ్నాప్

అబుజా, నేటిధాత్ర: వశ్చిమాఫ్రీ కాలోని నైజీరియాలో సాయుధులు గురువారం ఓ పాఠశాలపై దాడి చేసి, 287 మంది విద్యార్థులను కిడ్నాప్ చేశారు. కడున్ స్టేట్ లోని కురిగ్ టౌన్ లో ఈ దారుణం జరిగింది. ఈ అపహరణకు బాధ్యత తమదేనని ఇప్పటి వరకు ఎవరూ ప్రకటించలేదు. కడున్ గవర్నర్ ఉబ సాని ఈ పాఠశాలను సందర్శించి, ప్రజలకు సంఘీభావం తెలిపారు. అపహరణకు గురైన ప్రతి న్యూడెంట్ ను తిరిగి తీసుకొస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. నైజీరియా ఉత్తర ప్రాంతంలోని పాఠశాలపై సాయుధులు తరచూ దారులు చేస్తూ, పెద్ద ఎత్తున అపహరణలకు పాల్పడుతూ, భారీగా సొమ్మును వసూలు చేస్తున్నారు. క్రొద్ది రోజుల క్రితమే సుమారు 200 మందిని అపహరించారు. వీరిలో అత్యధికులు



మహిళలు, బాలికలే. నైజీరియాలో భద్రత దిగజారుతున్నదని దానిని ఈ రెండు సంఘటనలు ఉదాహరణలని పరిశీలకులు చెప్పారు. బోలా దీనిని గత ఏడాది జరిగిన నైజీరియా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో గెలిచారని, పాంసకు తెరదించుతానని హామీ ఇచ్చారని, ఇప్పటికీ పరిస్థితులు మెరుగుపడలేదని ఆరోపిస్తున్నారు.

ఖమ్మం జిల్లాలో ప్రైవేటు బస్సు బోల్తా 15 మందికి తీవ్ర గాయాలు

ఖమ్మం, నేటిధాత్ర: ఖమ్మం జిల్లా కూసుమంచి సమీపంలో ప్రైవేటు ట్రావెలర్ బస్సు బోల్తా పడింది. సూర్యాపేట ఖమ్మం జాతీయ రహదారి పై లోకాత్మకం వంతెన వద్ద ఖనివారం తెల్లవారుజామున ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. ఈ ప్రమాదంలో 15 మంది ప్రయాణికులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను 108 అంబులెన్స్ లో ఖమ్మం ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. బస్సు హైదరా



ఆరోగ్య

ధాత్రి



పచ్చికొబ్బరి చేసేమేలు తెలుసా..?

ఉపవాస వేళ ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యకరం..!



పచ్చి కొబ్బరి..! కొంతమంది ఈ పచ్చికొబ్బరిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. అల్పాహారాల్లో వేసుకునే చట్నీగా, తీపి వంటకంగా పచ్చికొబ్బరిని వినియోగిస్తుంటారు. అయితే, కొంతమంది మాత్రం దగ్గు వస్తుందని, బరువు పెరుగుతామని భయంతో ఈ పచ్చి కొబ్బరిని దూరం పెడుతారు. కానీ, నిపుణులు మాత్రం పచ్చి కొబ్బరితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి కొబ్బరిని తరచూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే చాలా అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయంటున్నారు. పచ్చి కొబ్బరి యాంటీ బయోటిక్ గా పని చేస్తుందని, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మ, జుట్టు సమస్యలను తగ్గించడంలో తోడ్పడుతుందని సూచిస్తున్నారు. మరి పచ్చి కొబ్బరితో ఉండే ఆ లాభాలేమిటో ఒకసారి తెలుసుకుందామా..?

రోగ నిరోధక శక్తి పచ్చి కొబ్బరిని వీలైనప్పుడల్లా తింటూ ఉంటే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో శరీరం వైరస్, బ్యాక్టీరియాలతో సమర్థంగా పోరాడుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్ల బారినపడే ప్రమాదం తప్పకుండా.



స్వాధీనీ, నేటిధాత్రి: రోజూ ఉపవాసం ఉండే భక్తులు కొన్ని సూచనలు పాటించాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉపవాసం ద్వారా శరీరం డీటాక్సిఫికేషన్ అవడంతో పాటు బరువు పెరగకుండా చూసుకోవడం, జీవక్రియల వేగం పెరగడం వంటి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. అయితే ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు దరిచేరకుండా ఉపవాసం చేయడం మేలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పండుగల సమయంలో ఉపవాస వేళ ఎంపిక చేసుకునే ఆహార పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. ప్రాణాధీన అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఉపవాస దీక్షకు ముందు ఉపవాసం ముగిసిన తర్వాత తీసుకోవాలి. ఎన్నడైనా రోజంతా కొనసాగించేందుకు బాదం, పనీర్, కడ్డ, నట్లీ వంటివి తీసుకోవాలి. బాదంలో ప్రతి 30 గ్రాముల్లో 6 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇవి ప్రొటీన్ సాగ్స్ లేకుండా, ఆరోగ్యకర మోనోఅనోకాల్బ్యూరేటెడ్ కొవ్వులను కలిగి ఉంటాయి. బాదం గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంతో పాటు చర్మం మెరిసేందుకు, మధుమేహ నియంత్రణకు మేలు చేస్తాయి. ఉపవాసం విరమించే క్రమంలో ముందుగా నీరు తీసుకుని ఆపై తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రాణాధీన, వైబర్, ఆరోగ్యకర కొవ్వులతో కూడిన సమతుల్యహారం తీసుకోవాలి. పండుగ వేళ స్వీట్లు అతిగా తింటే రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే ముప్పు ఉండటంతో డేట్స్ వంటి సహజమైన స్వీటెనర్స్ తీసుకోవడం మేలు. ఉపవాసం ఉండే సమయంలో శరీర శరీరం డీటాక్సిఫికేషన్ గురించుకూ చూసుకోవాలి. తగినంత నీరు తరచూ తీసుకోవాలి.

మైండ్ డ్రైట్ తో జీవనశైలి వ్యాధులకు చెక్

స్వాధీనీ, నేటిధాత్రి: ఆధునిక జీవనశైలితో వ్యాధుల ముప్పు పెరిగిపోతుండటంతో పెద్దసంఖ్యలో ప్రజలు తమ ఆరోగ్య అలవాట్లను (Health Tips) మార్చుకుంటూ కఠిన ఆహార నియమాలు, డ్రైట్ ప్లాన్ లను అనుసరిస్తున్నారు. కీజో నుంచి డయాట్, మైండ్, మెడిటేషన్ వంటి ఎన్నో డ్రైట్ ప్లాన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒక్కొక్కరి ఫిట్నెస్ లక్ష్యాలు, ఆరోగ్యపరమైన అంశాల ఆధారంగా ఒక్కో డ్రైట్ ప్లాన్ అనుసరించాలి. ప్రతి డ్రైట్ ప్లాన్ కూడా ప్రయోజనాలతో పాటు ప్రతికూలతలూ ఉండటంతో పలువురు తరచూ తమ డ్రైట్ ప్లాన్ లను మార్చుతుంటారు. ఇక హ్యుట్రోగం నుంచి మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వరకూ పలు వ్యాధులను నివారించడంతో పాటు నియంత్రించే శక్తి కలిగిన డైట్ గా మైండ్ డ్రైట్ ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. మెడిటేషన్ రియన్, డయాట్

డ్రైట్ లను మేళవిస్తూ కొన్ని మార్పులతో మైండ్ డ్రైట్ ముందుకొచ్చింది. ఈ డ్రైట్ ప్లాన్ ప్రధానంగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారంతో డిజైన్ చేయబడింది. ఈ డ్రైట్ లో జంతు సంబంధ ఆహారాన్ని పరిమితం చేయడం, సంతృప్త కొవ్వులు, అదనపు చక్కెరలతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇక మైండ్ డ్రైట్ ప్రధానంగా బరువు తగ్గడంపై కాకుండా గుండె ఆరోగ్యం, మధుమేహం, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంపై ఫోకస్ చేస్తుంది. నిర్దిష్ట క్యాన్సర్ నివారణకు మైండ్ డ్రైట్ ఉపయోగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మైండ్ డ్రైట్ లో మనం తీసుకునే ఆహారం మితంగా ఉండటంపై ఫోకస్ పెట్టాలి ఉంటుంది. మైండ్ డ్రైట్ లను అనుసరించడంతో శరీరంలో వాపు ప్రక్రియను నివారించవచ్చు. ఫైబర్, కాం ప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైట్ కెమికల్స్, ఆరోగ్యకర కొవ్వులతో కూడిన ప్లాంట్ బేస్డ్ ఆహారంతో హ్యుట్రోగంల ముప్పు తగ్గుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ కూడా తగ్గడంతో పాటు మధుమేహం, ఉబకాయం, రక్తపోటు వంటి సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.

అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేస్తే శరీరానికి ఎంత మేలంటే..!

స్వాధీనీ, నేటిధాత్రి: అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం భారతీయుల్లో అనాదిగా వస్తున్న సంప్రదాయం. ఆధునిక బీజీ లైఫ్ లో అరటి ఆకుల భోజనాలు అరుదైనా ఇప్పటికీ పల్లెల్లో, పండుగలు, శుభకార్యాలలో అరటి ఆకుల్లో భోజనం వర్ధిల్లడం చూస్తుంటాం. అరటి ఆకులు ఫైబర్ లా ఉపయోగిస్తూ ఆహార పదార్థాలను వడ్డించడం దక్షిణాసియా దేశాల్లోనూ సంప్రదాయంగా వస్తోంది. అరటి ఆకులు సహజసిద్ధమైనవే కాకుండా బయోడిగ్రేడ్ బలం, విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉండటం, పర్యావరణహితమైనవి కావడంతో వీటి వాడకం మేరైనదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా అరటి ఆకులు శాలరీ ప్రాప్ కావడంతో వీటిలో భోజనం చేయడం సాకార్యవంతంగా ఉంటుంది. అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం వంటకాల రుచిని, ఫైబర్ ను పెంచుతుంది. ఇక అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం ద్వారా ప్రయోజనాలను పరిశీలిస్తే అరటి ఆకులు సహజమైన డిస్ ఇన్ ఫ్లేమేటోరిక్ చెబుతారు. ఇవి ఆహారంలో ఉన్న హానికారక బ్యాక్టీరియా నశింపజేస్తాయి. అరటి ఆకుల్లో పాల్ సెనాన్, విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి వంటి అత్యున్నత పోషకాలు శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. అరటి ఆకుపై భోజనం వర్ధించగానే



అకులో ఉండే ఈ పోషకాల్లో కొన్ని ఆహారంలోకి చేరతాయి. కొన్ని సింథటిక్ ఫైబర్ తో పోలిస్తే అరటి ఆకులు ఎలాంటి టాక్సిన్స్ ను, హానికారక కెమికల్స్ ను ఆహారంలోకి విడుదల చేయవు. అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం ద్వారా జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది. అరటి ఆకుల్లో ఉండే పాల్ సెనాన్ డైజెస్టివ్ ఎంజైములను (ప్రోటీనాస్) ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే పోషకాలను మెరుగ్ గ్రహించేలా చేస్తాయి.

జీర్ణ శక్తి

పచ్చి కొబ్బరిలో పీచు పదార్థం (ఫైబర్) ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. దాంతో జీర్ణ సమస్యలు కూడా త్వరగా రావు. అలాగే మలబద్దకం సమస్య కూడా తగ్గుతుంది.

అదుపులో డైరాయిడ్
చాలా మంది డైరాయిడ్ సమస్యతో బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారికి పచ్చి కొబ్బరి బాగా సాయపడుతుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో ఉండే పోషకాలు డైరాయిడ్ ను తగ్గిస్తాయి.

మెదడు ఆరోగ్యం
తరచూ పచ్చి కొబ్బరి తినడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా పని చేస్తుంది. అట్లీ మర్చీ లాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

పిల్లల ఎదుగుదలకు
ఎదిగి పిల్లలకు పచ్చి కొబ్బరి చాలా మేలు చేస్తుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో వారికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. దాంతో పిల్లల్లో ఎదుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. రక్త హీనత సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే చిన్న వయసులోనే ఎముకలు, కండరాలు గట్టిపడతాయి. కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది.

చర్మం, కేశాల ఆరోగ్యం
పచ్చి కొబ్బరి తరచూ తినడం వల్ల చర్మం, కేశాల ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాంతివంతమవుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. జుట్టు రాలడం ఆగిపోతుంది.

హెల్థీ పావ్ బాజీ ఇలా త్రై చేయండి..!

స్వాధీనీ, నేటిధాత్రి: పావ్ బాజీ అంటే పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ ఇష్టంగా తింటారు. అయితే ఇందులో వెన్న అధికంగా వాడటంతో పోషకాహార విలువపై పరంగా దీనికి తక్కువ రేటింగ్ ఇస్తారు. దీన్ని తరచూ తింటే బరువు పెరగడం నుంచి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు దారి తీసే ప్రమాదం ఉంది. అలాగని మన ఫేవరేట్ స్ట్రీట్ ఫుడ్ ను పూర్తిగా పక్కన పెట్టాలని పనిలేదు. ఎప్పుడైనా ఒకసారి పావ్ బాజీని ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. అయితే ఇంట్లోనే పావ్ బాజీని తయారుచేసుకుని తీసుకుంటే ఎలాంటి సందేహం లేకుండా ఎంపికగా తినేయవచ్చు. రుచితో రాజీవడకుండానే పావ్ బాజీని ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ గా మనం ప్రిపేర్ చేసుకోవచ్చు. స్ట్రీట్ ఫుడ్ లో పావ్ బాజీ తయారీలో అధికంగా వెన్న, వెన్న వాడుతుంటారు. వీటిలో ఉండే అనారోగ్యకర కొవ్వులు శరీరానికి హాని చేస్తాయి. మైదాంతో దీన్ని చేయడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం, బరువు పెరగడం వంటివి ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వీటన్నింటికీ చెక్ పెడుతూ డేట్స్ స్నాక్ గా పావ్ బాజీని ఇంట్లోనే ఇలా తయారుచేసుకుంటే ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురవుతూ ఫేవరేట్ స్నాక్ ను ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.



వెన్న వాడకాన్ని తగ్గించాలి
అధికంగా కూరగాయల వాడకం మైదా బియ్యం గోధుమ పిండితో పాప్స్ ఉప్పు వాడకం తగ్గించాలి సలాడ్ తో కలిపి సర్వ చేయాలి

ఈ ఆహారంతో ఒత్తైన జుట్టు మీ సొంతం

స్వాధీనీ, నేటిధాత్రి: ఆరోగ్యకరమైన ఒత్తైన వెంట్రుకలు కావాలని కోరుకోని వారుండరు. కొండరికి సహజంగా ఒత్తైన జుట్టు వస్తే మరికొందరు అందుకోసం చేయని ప్రయత్నం అంటూ ఉండదు. కేక సంపద పెంచుకునేందుకు చాలామంది కేక సంరక్షణ ప్రోడక్ట్స్ పై పెద్దమొత్తంలో ఖర్చు చేస్తుంటారు. అయితే కృత్రిమ ప్రోడక్ట్స్ ను వాడటం కంటే సహజ ఉత్పత్తులు, చక్కెరలతో ఒత్తైన జుట్టును సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో మన వెంట్రుకల ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చు. గుడ్ల నుంచి

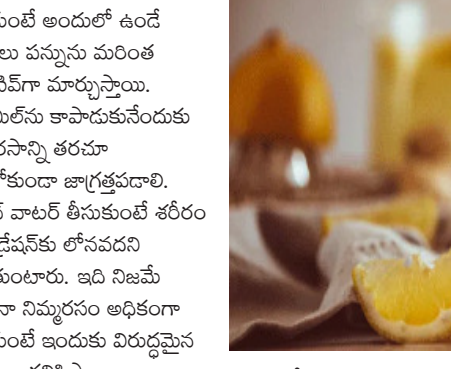
తృణధాన్యాలు, పాలకూర వంటి ఎన్నో ఫుడ్స్ కేక సంరక్షణకు ఉపయోగపడతాయి. ఎగ్స్ ఆరోగ్యకరమైన కేక సంపదను సమకూరుస్తాయి. ఎగ్స్ లో ఉండే విటమిన్ ఏ, ఈ, బయోటిన్, ఫోలేట్ ఒత్తైన జుట్టుతో మెరిసేలా చేస్తాయి. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం, లేదా హెయిర్ మాస్కులా వాటిని

అప్రై చేయడం ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు పొందవచ్చు. ఒత్తైన కేశాలను పొందాలంటే ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలంటే..

- ఎగ్స్
- నట్లీ
- పాలకూర
- ఉసిరి
- డైరీ ప్రోడక్ట్స్

లెమన్ వాటర్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినా పరిమితి మించితే..!

స్వాధీనీ, నేటిధాత్రి: రోజూ ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం తీసుకుంటే బరువు తగ్గడం, జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగవడం నుంచి విటమిన్ సి అందడం వరకూ ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతుంటారు. అయితే లెమన్ వాటర్ ను మితంగా తాగుతూ ఆరోగ్య సమస్యలను బ్యాలెన్స్ చేస్తూ ఉండాలని అతిగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి అనర్ధదాయకమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నిమ్మరసం అతిగా తాగితే గ్యాస్, అసిడిటీ సమస్యలు ఉన్నవారికి మరింత ఇబ్బంది ఎదురవుతుంది. నిమ్మకాయల్లో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉండటంతో జీర్ణకాముక తీసుకుంటే అసిడిటీ లెవెల్స్ పెరిగి జీర్ణసమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇక లెమన్ వాటర్ రుచిగా ఉన్నా పంటి ఆరోగ్యానికి ఇది మంచిది కాదు. రోజూ నిమ్మరసం



తీసుకుంటే అందులో ఉండే అమ్లాలు చస్తున్న మరంత సెసిడిమ్ గా మార్చుస్తాయి. ఎనామిల్ ను కాపాడుకునేందుకు నిమ్మరసాన్ని తరచూ తీసుకోకుండా జాగ్రత్తవాలి. లెమన్ వాటర్ తీసుకుంటే శరీరం డీటాక్సిఫికేషన్ లోనవడని చెబుతుంటారు. ఇది నిజమే అయినా నిమ్మరసం అధికంగా తీసుకుంటే ఇందుకు విరుద్ధమైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. నిమ్మరసంలో ఉండే డీటాక్సిఫైయింగ్ పదార్థాలతో శరీరంలో కీలక ఎలక్ట్రోలైట్స్ వినిర్మించబడి డీహైడ్రేషన్ కు దారితీస్తుంది. ఇక లెమన్

వాటర్ లో అమ్లాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల దీన్ని అధికంగా తీసుకుంటే ఎముకల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. నిమ్మరసాన్ని మితంగా తీసుకుంటే ఈ ఇబ్బంది అధిగమించవచ్చు. నిమ్మరసం తీసుకుంటే కొండరిలో అల్సర్, హార్ట్ లైట్ వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. ఏదైనా లెమన్ వాటర్ పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందాలంటే పరిమిత మోతాదులో తీసుకుంటూ సమతుల్య పాటించడం మేలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మొక్కల ఆధారిత డైట్ ను ఇలా సెట్ చేసుకోండి..!

స్వాధీనీ, నేటిధాత్రి: ప్లాంట్ బేస్డ్ డైట్ పేరుతో తగ్గట్ట మొక్కల నుంచి సేకరించిన ఆహారం ఆరోగ్యానికి మేలైనదని వలపురు ఈ డైట్ ను ఫోలో అవుతుంటారు. మాంసం, పౌల్ట్రీ, డైరీ ఉత్పత్తులను వక్రస్వపేడి మొక్కల ఆధారిత ఆహారాన్ని ఎంచుకునే వారు పెరుగుతున్నారు. ఈ తరహా ఆహార నియమాలను అనుసరించేవారు వారానికి తగిన ప్రమాణికతో ముందుకెళ్తే ఆహార పదార్థాల ఎంపిక సులువవుతుంది. వీక్స్ మీట్ ప్లాన్ రూపొందించుకుని అందుకు అనుగుణంగా అవసరమైన పదార్థాలు, సామాగ్రిని సిద్ధం చేసుకోవాలి. వారంలో ప్రతి రోజూ ట్రైక్ ఫ్రైస్, లంప్, డిస్కర్ట్ ఏమేం తీసుకోవాలి? ఎంపిక చేసుకోవడం మేలు. ఈ క్రమంలో పలు రకాల పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, పప్పు ధాన్యాలు, మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్లు భాగం చేసుకోవాలి. వారానికి సరిపడా అవసరమైన పప్పులను కొనుగోలు చేసేందుకు లిస్ట్ తయారుచేసుకోవాలి.



తాజా నురుగులు, తోపు, లెండిల్స్, నట్లీ వంటి మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ లను సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఇక ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ స్టాంప్ లో పండ్లు, కూరగాయలు, హెల్త్ గ్రెయిన్స్, నట్లీ, సీడ్స్ ను ఎంపిక చేసుకోవాలి. మీరు తీసుకునే మొక్కల ఆధారిత ఆహారంలో శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్, బిరన్, క్యాల్షియం, ఒమెగా 3 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ12 వంటి పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మెగ్నీషియం లోపిస్తే శరీరంలో ఏం జరుగుతుంది..

స్వాధీనీ, నేటిధాత్రి: సమతుల్యహారం లోపిస్తే శరీరం పలు వ్యాధులు, ఇన్ ఫ్లెక్షన్ లు లోపవుతుంది. మైగ్రేషన్ మెగ్నీషియం టెస్ట్ లో (లోపంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెద్దసంఖ్యలో ప్రజలు బాధపడుతున్నారు. కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు, ఎనర్జీ ప్రొడక్షన్, ఎముకల ఆరోగ్యానికి మెగ్నీషియం తగిన మోతాదులో ఉండాలి. మెగ్నీషియం లోపం తలెత్తితే ఒళ్లు నొప్పిలు, తీవ్ర అలసట, బలహీనత, నీరసం, గుండె దడ, వాంతులు, వికారం, కుంగుబాటు, అస్థియోపొరోసిస్ వంటి లక్షణాలు వేధిస్తాయి. మెగ్నీషియం లోపాన్ని నివారించేందుకు ఆహారంలో మెగ్నీషియం తీసుకోవాలి. ఇది శరీరంలో అమ్లాలును ప్రేరేపించి మెగ్నీషియంను శరీరం నంగ్రహించేలా చేస్తుంది. మెగ్నీషియంతో పాటు క్యాల్షియంను సప్లమెంట్ తీసుకోవడం నిలిపివేయాలి. తగినంత నీరు తీసుకుంటే మెగ్నీషియంతో పాటు పోషకాలను శరీరం నంగ్రహిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, విటమిన్ డీ తగినంత తీసుకోవాలి. సూర్యరశ్మి నీకేలా చూసుకోవడం ద్వారా శరీరం



మెగ్నీషియంను నంగ్రహించుకోలేలా చూసుకోవచ్చు. ప్రేవుల ఆరోగ్యం బాగాఉంటే మెగ్నీషియం సహజ పోషకాలను శరీరం మెరుగ్ గ్రహిస్తుంది. ప్రేవు

