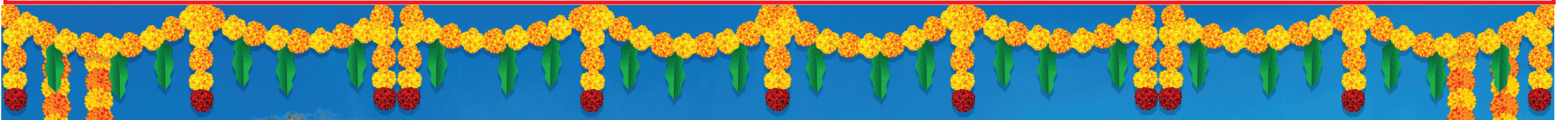




మంగళవారం 15-07-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 93 రూ॥ 6.00



దేవీష్వమానంగా వెలుగుతున్న బోనాల ప్రభ...
భాగ్యనగరంలో వెల్లివిరుస్తున్న ఆధ్యాత్మిక శోభ...!!



ఆషాఢ మాస

బోనాల జాతర

తేదీ 26.06.2025 నుండి 24.07.2025



జాతీ చేసిన వారు : స్పెషల్ కమిషనర్, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ, తెలంగాణ ప్రభుత్వం





మంగళవారం 15-07-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంఛిక : 93 రూ॥ 6.00



చీఫ్ ఎడిటర్
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
9063524136, 9908658888

కమ్మ, రెడ్డి కలిసిపోదాం.. తెలంగాణను ఏలుదాం?

•తెలంగాణలో రాజకీయ పరిస్థితులు అనుకూలంగా మలుచుకుందాం?

•తెలంగాణలో ఆధిపత్య రాజకీయాలు సాగుతున్నాయి!

•తెలంగాణ ప్రజల దృష్టి అటువైపు వున్నప్పుడే మనం తేరుకుందాం?

•ఐక్యతగా నిలబడి సాధించుకుందాం?

•తెలంగాణలో ఏపీ సెటిలర్లు 67 లక్షలున్నట్లు అంచనా!

•హైదరాబాద్లో 33 లక్షలున్నట్లు తెలుస్తోంది.

•ఖమ్మం, నిజామాబాద్, నల్గొండ, వరంగల్ లలో 34 లక్షల మంది వున్నారు.

•64 స్థానాలలో కీలక భూమిక పోషించొచ్చు.

•సమైక్య రాష్ట్రమే అవసరం లేదు.

•రెండు రాష్ట్రాలున్న ఇబ్బంది వచ్చేదేమీ లేదు.

•రెండు రాష్ట్రాలు మనవే కావాలి!

ఏపీకి చెందిన నాయకుల రహస్య సమావేశాలు?

»క్రియాశీల పాత్ర పోషించే స్థాయిలో వున్నాం! »ఇప్పటికైనా మేలుకుందాం? »లేకుంటే ఎప్పటికైనా పరాయివాళ్లే అంటారు?

»ఇదే సరైన సమయం.. పాగా వేద్దాం? »ఏపీ రాజకీయాలనే శాసిస్తున్నాం! »తెలంగాణ రాజకీయాలను ఎప్పటికైనా వశం చేసుకుంటాం?

»ఇప్పటి నుంచి మొదలు పెడితే ఎక్కువ కాలం కూడా పట్టదు! »ఏపీ మీడియాను ఎగదోద్దాం?

తెలంగాణ రాజకీయాల దృష్టి మళ్ళించి మనం బలపడదాం!

హైదరాబాద్, నేటిధాత్రి:

తెలంగాణ ఏ రాకీయ పరిస్థితుల్లో వుందో చెప్పడానికి కమ్మ, రెడ్డి కలిసి పోదామా? అన్న చర్చలోనే తెలిసిపోతోంది. సరిగ్గా తెలంగాణలో రాజకీయ గందరగోళం సాగుతోంది. బిఆర్ఎస్ మీద కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపత్తున కేసులు నమోదు చేసింది. అందులో ఏ ఒక్క కేసులోనైనా బిఆర్ఎస్ నాయకులకు వ్యతిరేకంగా తీర్పులు వచ్చినా ఆ పార్టీకి కొంత గడ్డుకాలమే. అలాంటి పరిస్థితి వస్తే మాత్రం సీమాంధ్ర మీడియాకు సంక్రాంతి పెండుగే. తెలంగాణ విఫల రాష్ట్రమని ఎలా రుజువు చేయాలనేదానిపైనే ఆ ప్రాంత మీడియా కాచుకొని కూర్చున్నది. ఏపీకి చెందిన రాజకీయాలపై కేసీఆర్ అప్పుడప్పుడు కొన్ని మాటలు చెప్పడం చూస్తూనే వుంటాం. కళ్ళు మసలే, వేలు మసలే పొడిచేది మనోదే..పొడిపించే వాడు మాత్రం పక్కాడే అంటుంటారు. ఇది కొంత కాలం పోతే నిజమయ్యే అవకాశం కళ్లముందు కనిపిస్తోంది. తెలంగాణలో ఆదిపత్య రాజకీయాలు, కేసీఆర్ కుటుంబంలో కలహాలు, బిసి రాజకీయంలో లుకలుకలు. ఇలా గందరగోళ రాజకీయాలున్న సమయంలోనే సీమాంధ్రకు చెందిన ప్రజల ఆలోచనలు మార్చాలి. ఏపీకి చెందిన పార్టీల వైపు వారి దృష్టి మళ్లించాలి. అప్పుడు పాగా వేయడం చాల సులువు అనే ఆలోచనకు ఏపీకి చెందిన రెండు కులాల నాయకులు లోతుగా ఆలోచనలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. తెలంగాణ మీద మళ్ళీ కుట్రలు మొదలయ్యాయి. కాకపోతే సమైక్య వాదం పక్కన పెట్టి, రెండు రాష్ట్రాలను ఏలుదామన్న ఆలోచనలు మొదలయ్యాయి. రెండు రాష్ట్రాలను కలపడం ఇప్పట్లో సాధ్యం కాదు. ఆ పని చేయాలని చూస్తే మళ్ళీ తెలంగాణ వాదం తెరపైకి వస్తే తట్టుకోలేం. అందవల్ల రెండు రాష్ట్రాలను తమ గుప్పిట్లో పెట్టుకుంటే చాలు. రెండు రాష్ట్రాలను ఏలితే మేలు అనే నిర్ణయానికి కొంత మంది సీమాంధ్రకు చెందిన రెండుకులాల నేతలు ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చినట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం. పైగా కొంత మంది ముఖ్య నాయకులు, వ్యాపార వేత్తలు కలిసి సంయుక్త సమావేశం రహస్యంగా నిర్వహించినట్లు తెలుస్తోంది. ఎక్కడా సమైక్య వాదమన్న మాట రాకుండా జాగ్రత్త పడుతూనే తెలంగాణను రాజకీయంగా వశం చేసుకోవాలన్న కుయుక్తులు పన్నుతున్నట్లు చెప్పుకుంటున్నారు. ఎంత గొప్పగా చెప్పుకున్నా, అమరావతి

తోపాటు, ఏపీలో రియల్ బూమ్ కనిపించడం లేదు. అమరావతిని ఎంతగా అభివృద్ధి చేయాలన్నా కాలం కలిసి రావడం లేదు. ఏళు గా ఎదురుచూసి మొదలు పెట్టిన పోలవరం ఇంకో దశాబ్దం గడిచినా పూర్తవుతుందన్న సమ్యకం లేదు. కొత్తగా సాగునీటి ప్రాజెక్టులేవైనా సరే తెలంగాణ నుంచి వ్యతిరేకత తప్పడం లేదు. అందువల్ల ఏపీలో వాతావరణ అసనకూలతలే ఎక్కువ. వ్యవసాయం, మత్స్య రంగాలు తప్ప మరో పారిశ్రామిక ప్రగతి జరిగే పరిస్థితి కనిపించడం లేదు. ఐటి రంగం కూడా విస్తరించే అవకాశాలు కనిపించడంలేదు. మరో వైపు ఏపీ, సిఎం. చంద్రబాబు నాయుడు కూడా ఖజానా చూస్తే భయమేస్తుందన్నారు. సంపద సృష్టించాలని వుంది. ఎవరైనా సలహాలు ఇవ్వండి అని కూడా చెప్పే పరిస్థితి వచ్చింది. కేంద్రంలో కీలక భూమిక పోషిస్తున్నా నిధుల వరద పారడం లేదు. ఏ రకంగా చూసినా ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టాలన్నా ఎవరూ ముందుకు రావడంలేదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తెలంగాణలో రాజకీయాల్లోపాగా వేయడం తప్ప మరో ప్రత్యామ్నాయం కనిపించడం లేదన్న భావన వారిలో కనిపిస్తోంది. ఎంత లేదన్నా తెలంగాణలో 64 నియోజకవర్గాలలో గెలుపు ఓట ములును ప్రభావితం చేసే స్థితిలో ఏపీ నుంచి స్థిరపడిన వాళ్ళు వున్నారు. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఎంత మంది సీమాంధ్ర మూలాలన్న వారున్నారనే లెక్కను ఆ ప్రాంతానికి చెందిన వాళ్ళు ఓ సంపూర్ణ సర్వే చేసి వివరాలు సేకరించినట్లు తెలుస్తోంది. హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి రెండు జిల్లాల్లో సుమారు 33 లక్షల మందికి పైగా సీమాంధ్ర మూలాలన్న వాళ్ళున్నారు. మిగత జిల్లాలైనా ఖమ్మం, నల్లగొండ, వరంగల్, నిజామాబాద్ జిల్లాలన్నింటిలో కలిపి 34లక్షల మంది సీమాంధ్రకు చెందిన వాళ్ళున్నారు. ముఖ్యంగా ఖమ్మం, నల్లగొండ జిల్లాల్లో ఎక్కువ మంది వున్నారు. కుటుంబాల వరంగా చూసుకుంటే ఖమ్మం, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లో ఎక్కువగా వున్నారు. అందుకే ఖమ్మం జిల్లాలో తెలంగాణ వాదం వున్నప్పుడీ ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్కు ప్రజలు స్థానం కల్పించడం లేదు. నీట్లు ఇవ్వడం లేదు. గతంలో వామపక్షాలు, కాంగ్రెస్ ఎక్కువ ప్రభావం చూపేవి. తర్వాత తెలుగుదేశం వచ్చిన తర్వాత ఖమ్మంలో ఎక్కువగా వారి ప్రాభవం నడిచింది. ఇప్పుడు తెలుగు దేశం లేకపోవడంతో, కాంగ్రెస్కు ఆ ఓటు బ్యాంక్ షిఫ్ట్ అయ్యింది.

మళ్ళీ తెలుగుదేశం పురుడు పోసుకుంటే, ఆ ఓట్లన్నీ ఆ పార్టీ వైపు మళ్లించావన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమౌతోంది. అందుకే గత రెండేళ్ల కాలంలో ఎన్డీఆర్కు చెందిన శత జయంతి ఉత్సవాలు హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, ఖమ్మం జిల్లాల్లో ఎక్కువగా నిర్వహిస్తూ వచ్చారు. ఎక్కడైతే ఎన్నికలను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసే స్థానాలున్న చోట అవసరమైతే ఎన్నికల బరిలోకి దిగి ఓటు బ్యాంకును వదిలించేసుకోవాలని చూస్తున్నారు. అయితే తెలంగాణలో పాగా వేయాలంటే ముందు రెండు కులాల మధ్య రాజకీయాలను పక్కన పెట్టి, పార్టీలకతీతంగా కలిసి పనిచేయాలని అనుకుంటున్నారు. కేసీఆర్ వల్ల తెలంగాణకు ఎట్టిపరిస్థితుల్లో వైసిపి రాదు. జనసేనకు పెద్దగా తెలంగాణలో స్పోట్ లేదు. ఇక మిగిలింది రెండు కులాల రాజకీయం. కొంత కాలం కలిసి పనిచేస్తే చాలు తెలంగాణలో పాగా వేయడం పెద్ద సమస్య కాదన్న సమాలోచనలు చేసినట్లు తెలిసింది. హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి జిల్లాల్లో స్థిరపడిన ఏపీ మూలాలన్న వారి స్థానం ఇప్పటికీ తెలంగాణ భావన లేదు. ఎందుకంటే నలభై యాభై సంవత్సరాల క్రితం తెలంగాణకు వచ్చి స్థిరపడినా, వారి కుటుంబ బంధాలు, బాంధ్యవ్యాలు ఏపీతోనే కలిసి వున్నాయి. తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత యువత, ఐటి రంగం విస్తరించిన తర్వాత జరిగిన వివాహాలలో రెండు ప్రాంతాల మధ్య వివాహ బంధాలు కొన్ని పెరిగాయి. అది 3 నుంచి 7శాతంగా గుర్తించినట్లు తెలుస్తోంది. రెండు ప్రాంతాల మధ్య వివాహ సంబంధాలు కూడా మెరుగుపడుతున్నాయి. ఈ సమయంలో సమైక్యం అనే నినాదం కన్నా రెండు రాష్ట్రాలలో పాతకపోవడమే మేలన్న అభిప్రాయం చాలా మందిలో వ్యక్తమౌతోంది. గత ఎన్నికల్లో సీమాంధ్ర మూలాలన్న వాళ్ళు రెండు వర్గాలుగా విడిపోయారు. కొంత మంది కాంగ్రెస్కు అనుకూలంగా చేశారు. మరి కొంత మంది బిఆర్ఎస్కు అనుకూలంగా ఓట్లు వేశారు. మెజార్టీ ప్రజలు బిఆర్ఎస్వైపే మొగ్గు చూపారు. కాంగ్రెస్ను నమ్మడానికి ఆసక్తి చూపలేదు. కాని ఇక్కడ నుంచి ఏపీకి వెళ్లి, రెండు చోట్ల ఓట్లు వుండడంతో తెలుగుదేశాన్ని గెలిపించుకున్నారు. ఆ ఓట్ల కుటుంబ విజయానికి దారులువేసింది. కుటుంబ ప్రతిపక్షం లేనంత మెజార్టీని కట్టబెట్టింది. తెలంగాణలో కూడా అదే జరిగితే, కాంగ్రెస్కు వూర్తి స్థాయి మద్దతు వలికితే బిఆర్ఎస్ ఉనికి లేకపోవడమే అన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమై నట్లు

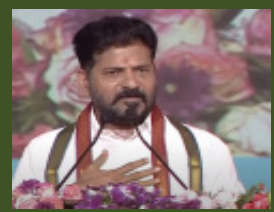
చెప్పుకుంటున్నారు. ఎందుకంటే తెలంగాణ గ్రామీణ ప్రజలు బిఆర్ఎస్ను కాదనుకున్నారు. కాని హైదరాబాద్ ప్రజలు బిఆర్ఎస్ను గెలిపించారు. అంటే సీమాంధ్ర ప్రజలు కాంగ్రెస్ వైపు నిలుస్తారని ఏపీకి చెందిన నాయకులు, పారిశ్రామిక వేత్తలు ఊహించుకున్నారు. హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి జిల్లాల్లో ప్రచారం వదిలేశారు. గత ఎన్నికల్లో ఏపీకి చెందిన నాయకుల అనుచరులు పెద్దఎత్తున తెలంగాణలో ప్రచారంలోపాలువం చుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఖమ్మం, వరంగల్, నిజామాబాద్, నల్గొండలలో కాంగ్రెస్ నాయకులకు పనిచేశారు. కాని హైదరాబాద్లో అర్ధసా ప్రజలు బిఆర్ఎస్వైపు నిలుస్తారని ఊహించలేదు. ఎక్కడైతే నెగ్గుతామనుకున్నారో అక్కడ ఓడిపోయారు. ఎక్కడైతే నెగ్గలేమనుకున్నారో అక్కడ కాంగ్రెస్ను గెలిపించారు. ఇకపై అలాంటి తప్పు చేయద్దు. ఈసారి ఎన్నికలో నిలిచే ప్రయత్నాలను వదులుకోవద్దని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ముందుగా జిహాద్ఎంసి ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం తరువున రంగంలోకి దిగితే ఓట్ల లెక్క కూడా పక్కాగా తెలుస్తుంది. అప్పుడు చావ కిందనీరులా హైదరాబాద్, రంగారెడ్డిలో మాత్రమే ప్రచారం మూడేళ్ల ముందు నుంచే మొదలుపెట్టాలనుకుంటున్నారట. ఖమ్మం లాంటి జిల్లాల్లో ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ పెట్టాల్సిన అసవరం లేదని తేలింది. హైదరాబాద్లోనే అసలైన దృష్టి కేంద్రీకరించాలని చూస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.



మీరు మన నేటిధాత్రిలో ఈ వార్తను
వివదానికి, చదవడానికి క్యూఆర్సి
స్కాన్ చేయండి



మంగళవారం 15-07-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 93 రూ॥ 6.00



కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేశాడు..

సీఎం రేషంత్ ఆసక్తికర ట్వీట్..!

హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: తెలంగాణలో కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం సూర్యాపేట జిల్లాలో ముఖ్యమంత్రి రేషంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ప్రారంభమైంది. రాష్ట్రంలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ రేషన్ కార్డులు అందించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది ప్రభుత్వం. ఈ సందర్భంలో సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆసక్తికర ట్వీట్ చేశారు సీఎం. 'సన్నబియ్యంతో తెలంగాణ పల్లెల్లోని రేషన్ షాపుల వద్ద సందడి సంతరించుకుంది. కొత్త రేషన్ కార్డుల కోసంపేదవాడి పచ్చేళ్ల ఎదురు చూపులు నేడు ఫలింపబోతున్నాయి. రాష్ట్రంలో 5.61 లక్షల మందికి కొత్త రేషన్ కార్డులు, 3.10 కోట్ల మందికి ఆహార భద్రత, ఒక్కొక్కరికి ఆరు కేజీల ఉచిత సన్నబియ్యం. ఇదీ పేదల సంక్షేమం వల్ల మా వజ్ర సంతకం.' అని ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు.



నల్గొండ, నేటి ధాటి: బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వ పడేళ్ల పాలనలో ఒక్కరికి కూడా రేషన్ కార్డు ఇవ్వ లేదని ముఖ్యమంత్రి రేషంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. 'పేదవాడికి సన్న బియ్యం ఇచ్చి, గొక్కుడు ముద్ద పెట్టాలని ఆలోచన సైతం గత ప్రభుత్వంలోని పెద్దలు చేయలేదని మండిపడ్డారు. సోపానం నూర్యాపేట జిల్లా తుంగభద్రా నీయోజకవర్గంలోని తిరుమలగిరిలో రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని సీఎం రేషంత్ రెడ్డి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. అలాగే చలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన ఆయన.. రూ. 34. 20 కోట్ల విలువైన పనులు సీఎం రేషంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాతో కాంగ్రెస్ పార్టీకి విడదీయరాని బంధం ఉందని ఈ సందర్భంగా రేషంత్ రెడ్డి అన్నారు. రేషన్ కార్డు పేదవాడి ఆత్మగౌరవం గుర్తింపు అన్నారు. ఆకలి తీర్చే ఆయుధమని తెలిపారు. తెలంగాణలో కొత్తగా 3. 58 లక్షల రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేస్తున్నట్లు వివరించారు. కొత్త రేషన్ కార్డుల ద్వారా

పదేళ్లలో ఒక్క రేషన్ కార్డు ఇవ్వలేదు



11.3 లక్షల మందికి లబ్ధి చేకూరతుందన్నారు. తెలంగాణలో మొత్తం 95. 56 లక్షల మంది రేషన్ కార్డులు అందుకున్నారు ఈ సందర్భంగా సీఎం రేషంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. నల్గొండ చరిత్ర.. తెలంగాణ చరిత్ర అని కొనియాడారు. జిల్లా అభివృద్ధి అంతా కాంగ్రెస్ హయాంలోనే జరిగిందన్నారు. బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో

- పేదలకు సన్నబియ్యం ఊసే ఎత్తలే
 - కొత్తగా 3. 58 లక్షల రేషన్ కార్డుల పంపిణీ
 - కొత్త రేషన్ కార్డుల ద్వారా 11.3 లక్షల మందికి లబ్ధి
 - బీఆర్‌ఎస్ హయాంలో బెల్ట్ షాపులకే ప్రాధాన్యం
 - రైతులకు రుణమాఫీ...బోనస్ ఇచ్చిన ఘనత మాది
 - కేసీఆర్ కట్టిన కాశేశ్వరం..కూలేశ్వరంగా మారింది
 - ఇందుకు వారిని అక్కడే ఉరితీసిన నష్టం లేదు
 - నల్లగొండ జిల్లా తిరుమలగిరిలో రేషన్ కార్డుల పంపిణీ
 - బీఆర్‌ఎస్ తీరుపై ఘాటు విమర్శలు చేసిన సీఎం రేషంత్
- చెప్పారు. గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్మించిన ప్రాజెక్టుల వల్లే

రామోజీ ఫిల్మ్‌సిటీలో 'శ్రీమద్భాగవతం చిత్రీకరణ



హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: రామాయణం, మహాభారతం మన జీవితాల్లో భాగమని తెలంగాణ సీఎం రేషంత్ రెడ్డి అన్నారు. రామోజీ ఫిల్మ్‌సిటీలో 'శ్రీమద్భాగవతం-పార్ట్ 1' చిత్రీకరణ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి సీఎం హాజరయ్యారు. సాగర్ షిక్వర్స్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ సంస్థ డిన్నీ రూపొందిస్తోంది. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడారు. రామోజీ ఫిల్మ్‌సిటీలో శ్రీమద్భాగవతం చిత్రీకరణ రాష్ట్రానికి గర్వకారణం. రామోజీరావు ఫిల్మ్‌సిటీ-ని అద్భుతంగా నిర్మించారు. నేను యూని వర్చుల్ స్టూడియో చూడలేదు. రామోజీ ఫిల్మ్‌సిటీ.. దేశంలోనే ప్రత్యేకమైన స్టూడియో. ఇది తెలంగాణలో ఉందని చెప్పేందుకు గర్విస్తున్నా. శ్రీమద్భాగవతం సినిమా తీయాలన్న ఆలోచన వచ్చినందుకు మూవీ టీఎంను అభినందిస్తున్నా. నలభేదోళ్ల క్రితం రామాయణం సీరియల్ అందరికీ చేరువైంది. కొబ్బిలే సమయంలో మళ్లీ ఆ సీరియల్‌ను టెలికాస్ట్ చేస్తే ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించింది. 2035లోపు తెలంగాణను 1 ట్రిలియన్ ఎకానమిగా తీర్చిదిద్దాలని మేం సంకల్పించాం. 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ ఎకానమిగా ఉండేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నాం. దీనికోసం 2047 విజన్ దాక్కు మెంట్ నిర్ధార చేసుకుంటు-న్నాం. ఇందులో సిని రంగానికి ప్రత్యేక దృష్టి ఉంటు-ంది. నాడు రామోజీ సాగర్ తీసిన రామాయణం సీరియల్ ఎంత పాపులర్ అయిందో.. 'శ్రీమద్భాగవతం పార్ట్-1' కూడా అంత హిట్ అయ్యాలని కోరుకుంటున్నట్లు రేషంత్ రెడ్డి అన్నారు.



కేసీఆర్ చేసిన తప్పులను మాపై రుద్దుతున్నారు

పాలేరు రిజర్వాయర్ నుంచి సాగర్ నీటిని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి విడుదల చేశారు. రైతులకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నిలబెట్టుకుంటాం: మంత్రి పొంగులేటి

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవసాయం, రైతులకు అండగా నిలిచింది

ఖమ్మం జిల్లా, నేటి ధాటి: తమ ప్రభుత్వంలో వ్యవసాయ రంగాన్ని అభివృద్ధి చేసి కాపాడుకుంటామని తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు ఉద్ఘాటించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవసాయం, రైతులకు అండగా నిలిచిందని నాకిచ్చివెచ్చారు. ఇవాళ(సోమవారం, జూలై 14)న కూకట్‌పల్లి మండలం పాలేరు రిజర్వాయర్ నుంచి సాగర్ నీటిని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి విడుదల చేశారు. జిల్లాలో 2.50లక్షల ఎకరాలకు పాలేరు రిజర్వాయర్ నుంచి 1500 క్యూసెక్కుల సాగు నీటిని రెండో జోనుకు మంత్రి విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి విక్రమార్కు మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇవాళ సాగర్ రెండో జోనుకు సాగునీరు విడుదల చేశామని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ అంటేనే వ్యవసాయం, కరెంటీ, ప్రాజెక్టులు అని అభివృద్ధిచేశారు. గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వ నిర్ణయాలు తెలంగాణ రాష్ట్రానికి భారంగా మారాయని ఆరోపించారు. కేసీఆర్ పాలనలో చేసిన తప్పుదారిలకు నేడు తమ ప్రభుత్వం మూల్గుం చెల్లిస్తోందని అన్నారు. గతంలో శ్రీశైలంపై ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టుల కడుతుంటే అడ్డుకోకుండా కేసీఆర్ ప్రభుత్వం సహకరించిందని మండిపడ్డారు. ఆనాడు కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటాలు చేశామని గుర్తుచేశారు. ఆనాడు కేసీఆర్, హరీష్‌రావు, కేటీఆర్ తప్పులు చేసి వాటిని ఇప్పుడు తమపై రుద్దాలని చూస్తున్నారని ద్వేషమెత్తారు. ప్రజలు ఈ విషయాన్ని గమనించాలని

అన్నారు. రైతులు పండించిన పంటకు పెట్టబడిగా రైతు భరోసా, రూ.9 వేల కోట్లు ఇచ్చామని స్పష్టం చేశారు. తమ ప్రభుత్వంలో సన్నపడ్డకు బోనస్ ఇచ్చామని మల్లు భట్టి విక్రమార్కు పేర్కొన్నారు. రైతులకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నిలబెట్టుకుంటాం: మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

ఏపీ ప్రాజెక్టులను పట్టించుకోకుండా ఇప్పుడు విమర్శలు

●వ్యవసాయరంగాన్ని అభివృద్ధి చేయడం కాంగ్రెస్ లక్ష్యం



కాట్నాపూరియందని.. దానిని పునరుద్ధరించామని తెలిపారు. నాగార్జున సాగర్ ఆయకట్టుకు పూర్తి స్థాయిలో సాగునీరు విడుదల చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. కృష్ణా బేసిన్‌లో వచ్చే నీటితో మొదటి పంటలు ఎలాంటి భోగా లేదని చెప్పాకొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి వరుణ దేవుడి అంద ఉందని. ఇది శుభహాసకమని అన్నారు. గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పచేసి.. తమ ప్రభుత్వంలో రైతులకు అండగా నిలబడ్డామని నాకిచ్చివెచ్చారు. తొమ్మిది రోజుల్లో రూ. 9 వేల కోట్లు అన్నదాతల భాతాలో వేశామని స్పష్టం చేశారు. రైతును రాజు చేయాలన్నదే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఉద్ఘాటించారు

కాలంకాదు.. కాంగ్రెస్ కాబేస్తోంది



హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: కాశేశ్వరం నీళ్లను ఎత్తిపోతలకుండా చేసిన సర్కార్ నిర్ణయం వల్ల కాలువల్లో నీళ్లుకు బదులు రైతుల కన్నీళ్లు పారుతున్నాయని బీఆర్‌ఎస్ నేత కెటిఆర్ మండిపడ్డారు. ఏడాదిపైర కాంగ్రెస్ పాలనలో వ్యవసాయాన్ని దురదగ చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్‌ఎస్ పాలనలో వచ్చిన నీళ్లు.. కాంగ్రెస్ పాలనలో ఎందుకు రావడం లేదని రైతులే ప్రశ్నిస్తున్నారన్నారు. రైతులకు కోసం బీఆర్‌ఎస్ నిరంతరం పోరాడుతుందని కేటీఆర్ ట్వీట్

- కాశేశ్వరం ఎత్తిపోతలపై తీవ్రనిర్ణయం
- రైతులు ప్రశ్నిస్తున్నా పట్టించుకోని ప్రభుత్వం
- ఎక్స్ వేదికగా కేటీఆర్ ఘాట విమర్శలు

చేశారు. ఈ మేరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై మరోసారి కేటీఆర్ ఫైర్ అయ్యారు. సామాజిక మాన్యమం ఎక్స్ వేదికగా మాజీ మంత్రి స్పందిస్తూ.. 'కాలం కాబోయడం లేదు.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కాబోస్తున్నది. కరువు కాబోయడం లేదు.. కాలువల్లో నీళ్లు వారింపకుండా కాంగ్రెస్ కాబోస్తున్నది. కాశేశ్వరం నీళ్లు ఎత్తిపోయ కుండా కక్షగట్టిన సర్కార్ నిర్ణయం మూలంగా కాలువల్లో నీళ్లుకు బదులు రైతుల కన్నీళ్లు పారుతున్నాయి. అడ్డాలమే దలో ఊరేగుతున్న అబద్ధాల



కవితపై వ్యాఖ్యలకు కట్టుబడి ఉన్నా

●అమె మండలి సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయాలి
●మండలి చైర్మన్ గుత్తాకు తీస్సార్ మల్లన్న వినతిపత్రం

హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవితపై చేసిన వ్యాఖ్యలను ఎమ్మెల్యే తీస్సార్ మల్లన్న నమర్దించుకున్నారు. 2017 తెలుగు మహాసభల సందర్భంగా అప్పటి కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఒక పుస్తకం

గోవా గవర్నర్‌గా అశోకగజపతి రాజు

- కొత్తగా ముగ్గురు గవర్నర్ల నియామకం
- ఉత్తర్వులు జారీచేసిన రాష్ట్రపతి ముర్ము
- ముగిసిన హర్యానా గవర్నర్ దత్తాత్రేయ పదవీకాలం

న్యూఢిల్లీ, నేటి ధాటి: నియమించారు. గోవా గవర్నర్‌గా తెదేపా సీనియర్ నేత, రాష్ట్రపతి ద్రౌపదిముర్ము మూడు రాష్ట్రాలకు నూతన గవర్నర్లను కేంద్ర మాజీ మంత్రి వూనపాటి అశోక్ గజపతిరాజు

అశోకగజపతిరాజుకు చంద్రబాబు శుభాకాంక్షలు

గవర్నర్‌గా నియమించినందుకు రాష్ట్రపతి, ప్రధానిలకు కృతజ్ఞతలు



అమరావతి, నేటి ధాటి: గోవా గవర్నర్‌గా నియమితులైన తెదేపా సీనియర్ నేత అశోక్ గజపతిరాజుకు ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అభినందనలు తెలిపారు. గవర్నర్‌గా ఆయన నియామకం ఏపీ ప్రజలకు

గర్వకారణమన్నారు. గవర్నర్‌గా అశోక్‌ను నియమించిన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ప్రధాని మోదీకి చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అశోక్ గజపతి విజయవంతంగా పదవీకాలం పూర్తి చేసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే అశోక్ గజపతిరాజుకు మంత్రి లోకేష్ అభినందనలు తెలిపారు. ఆయనకు ఈ గౌరవాన్ని అందించిన రాష్ట్రపతి, ప్రధానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నిజాయితీ, నిబద్ధతతో గవర్నర్ పదవికి అశోక్ గజపతి వచ్చే తెస్తారని విశ్వసనీయమైనట్లు లోకేష్ పేర్కొన్నారు. స్వీకరింపబడుతున్నా కూడా అశోక్ గజపతికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గవర్నర్‌గా తన విధుల నిర్వహణలో అశోక్ గజపతి రాజు విజయం సాధిస్తారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారని అంటూ సీఎం చంద్రబాబు ట్వీట్ చేశారు.

కాంగ్రెస్ పాలనలో గురుకులాలలో చురణ మృదంగం

20 నెలల పాలనలో 93 మంది విద్యార్థుల మృతి

- బీఆర్‌ఎస్ పాలనలో దేశానికి దిక్కుచి.. నేడు దిక్కు మాలిన స్థితి
- స్వయంగా మానిటర్ చేస్తానన్న సీఎం మాటలు నీటి మూటలు
- గురుకులాల దీన స్థితిపై మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు ఆగ్రహం



హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: గురుకులాల్లో జరుగుతున్న మరణ మృదంగానికి ఎవరు బాధ్యులు

●“హస్తకొండ ధర్మసాగర్ మండలం కరుణా పురం మహాత్మా జ్యోతి బాపూలే బాబుర గురుకుల కళాశాలలో విద్యార్థి మృతి.
●యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా చౌటుప్పల్ మండలం తుప్రాన్ పేట బీసీ బాలికల గురుకుల పాఠశాలలో విద్యార్థిని ఆత్మహత్య
●నల్గొండ జిల్లా చేరవకొండ ఎస్సీ బాలికల గురుకులంలో ప్రథ పాయిజన్,
●15 మంది విద్యార్థులు ఆసుపత్రి పాలు.
●మేధుల్ జిల్లా శామీర్ పేట మండలం బీసీ గురుకులంలో పురుగులన్నం మాకొద్దు అంటూ రోడ్దెక్కిన విద్యార్థులు.”

రేషంత్ రెడ్డి? గురుకులాల ఖ్యాతి నానాటికి దిగజారుతున్నదంటే

12 లో

10 లో

10 లో



మంగళవారం 15-07-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 93 రూ॥ 6.00



“నెటిధాత్రీ” తెలుగు వార్త పత్రిక “ 20 వసంతాలు పుర్తిచేసుకొని
“21 వ వసంతంలోకి అడుగిడుతున్న శుభ సందర్భాన”

“నెటిధాత్రీ” నియోజకవర్గ ఇన్-చార్జీలకు
ఆవర్యనం పలుకుతోంది

నియోజకవర్గాల వివరాలు :

1. సిహూర్	15. ఎల్లారెడ్డి	27. చొప్పదండి	41. దుబ్బాక	57. ముషీరాబాద్	73. నారాయణపేట	89. హుజూర్నగర్	105. వరంగల్ (వెస్ట్)
2. చెన్నూర్	16. కామారెడ్డి	28. వేములవాడ	42. గజ్వేల్	58. మలక్చేట్	74. మహబూబ్ నగర్	90. కోదాడ	106. వరంగల్ (ఈస్ట్)
3. బెల్లంపల్లి	17. నిజామాబాద్ (అర్బన్)	29. సిరిసిల్ల	43. మేడ్చల్	59. అంబర్పేట్	75. జడ్పర్	91. సూర్యాపేట	107. వర్ధన్నపేట
4. మంచిర్యాల	18. నిజామాబాద్ (రూరల్)	30. మానకొండూర్	44. మల్కాజ్గిరి	60. ఖైరతాబాద్	76. దేవరకద్ర	92. నల్గొండ	108. భూపాలపల్లి
5. ఆసిఫాబాద్	19. బాల్కొండ	31. హుజూరాబాద్	45. కుత్బుల్లాపూర్	61. జుబ్బీహిల్స్	77. మక్తల్	93. మునుగోడు	109. ములుగు
6. ఖానాపూర్	20. కోర్నల్లు	32. హుస్సేనాబాద్	46. కూకట్‌పల్లి	62. సనత్ నగర్	78. వనపర్తి	94. భువనగిరి	110. పినపాక
7. అదిలాబాద్	21. జగిత్యాల	33. సిద్దిపేట	47. ఉప్పల్	63. నాంపల్లి	79. గద్వాల	95. నకిరేకల్	111. ఇల్లందు
8. బోత్	22. ధర్మపురి	34. మెదక్	48. ఇబ్రహీంపట్నం	64. కార్వాన్	80. ఆలంపూర్	96. తుంగతుర్తి	112. ఖమ్మం
9. నిర్మల్	23. రామగుండం	35. నారాయణపేట్	49. ఎల్మినగర్	65. గోషామహల్	81. నాగర్ కర్నూల్	97. ఆలేరు	113. పాలేరు
10. ముధోల్	24. మంతిని	36. ఆందోల్	50. మహేశ్వరం	66. చార్మినార్	82. అచ్చంపేట	98. జనగాం	114. మధిర
11. ఆర్మూర్	25. పెద్దపల్లి	37. నర్సాపూర్	51. రాజేంద్రనగర్	67. చంద్రాయన్ గుట్ట	83. కల్వకుర్తి	99. స్టేషన్ ఘన్షూర్	115. వైరా
12. బోధన్	26. కరీంనగర్	38. జహీరాబాద్	52. శేర్లింగంపల్లి	68. యాకుత్పూర్	84. షాద్ నగర్	100. పాలకుర్తి	116. సత్తుపల్లి
13. జుక్కల్		39. సంగారెడ్డి	53. చేవెళ్ల	69. బహదూర్పూర్	85. కొల్లాపూర్	101. డోర్నకల్	117. కొత్తగూడెం
14. బాన్సువాడ		40. పఠాన్ చెరువు	54. పరిగి	70. సికింద్రాబాద్	86. దేవరకొండ	102. సర్పంచిపేట్	118. అశ్వరావుపేట
			55. వికారాబాద్	71. కంబోన్మెంట్	87. నాగార్జునసాగర్	103. నర్సంపేట్	119. భద్రాచలం
			56. తాండూర్	72. కొడంగల్	88. మిర్యాలగూడ	104. పరకాల	

సంప్రదించాల్సిన చిరునామ :

“నెటిధాత్రీ కార్యాలయము రోడ్ నెంబర్-3 “యుబిఐ” కాలనీ
శ్రీనివాస నిలయం 3వ అంతస్తు , బంజాహిల్స్ -హైదరాబాద్

8520007444 8297779999

వర్తన. అనంతరం తూము గేట్ వార్డుస్
ను తిమ్మి కిందికి నీటిని వదిలారు.
అనంత తరం ఎమ్మెల్యే హుల్లూరుతూ
రైతు సంక్షేమము నిమిం రేపేంట్ రెడ్డి
ప్రజాప్రభుత్వ స్థేయమని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి
ఏనాదిలోనే రైతులపరిహకారం లో రెండు లక్షల రుణమున్నే చేసినదన్నారు. రైతులు
బాగుం లేనే గ్రామాల అభివృద్ధిచెందు తారాయనారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ అన్ని
గ్రామాల అధ్యక్షుల షాగ్గి నాయకులు, కార్యకర్తలు అభివృద్ధిమని షాగ్గి నాయకులు.

చెరువుల్లో అక్రమ మొరం తవ్వకాలు

- ముడుపులు తీసుకుంటూ అక్రమార్కులకు కొమ్ముకాస్తున్న అధికారులు ఎవరు
- మొరం తవ్వకాల వల్ల అడుగుంటి పోసున్న భూగర్భ జలాలు.
- ఎలుకటి రాజయ్య మాదిగ. ఎమ్మార్పీఎస్ టీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు

భూపాలపల్లి, నేటిధాత్రి
టీకుమట్ల మండలంలోని చెరువుల్లో అధికారుల సహకారం తోనే అక్రమ మొరం తవ్వకాలు జరుగుతున్నాయని, ముడుపులు తీసుకుంటూ అక్రమార్కులకు కొమ్ము కాస్తున్నారని ఎమ్మార్పీ ఎస్ టీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎలుకటి రాజయ్య మాదిగ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మండలంలో ని టేకుమట్ల, పంగిడిపల్లి, సోమనపల్లి గ్రామాల్లోని చెరువుల్లో గత కొన్ని రోజులుగా అక్రమంగా జేసీబీల ద్వారా మొరం తవ్వకాలు చేస్తూ కొంతమంది సామ్యు చేసుకుంటు



అధికారులు పూర్తిగా అక్రమార్కులకు సహకారం అందిస్తున్నారని, వారి సహకారం తో యాదేవు గా అక్రమార్కులు పగటి పూట మమ్మల్ని ఎవరో చేయరనే విధంగా ప్రవర్తిస్తూ వందలాది ట్రీపుల మొ రాన్ని తరలిస్తున్నారని,ఈ మొరం తవ్వకాల రుదా ఇదే విధంగా కొన సాగితే,ప్రస్తుత వర్షాభావ పరిస్థితుల్లో భూగర్భ జలాలు అడుగుంటిపోయి తాగు, సాగు నీరు దొరకని పరిస్థితి దాచిరిస్తుందని ఇక్కడైనా ఉన్నత అధికారులు సుందిందివి అక్రమంగా మొరం తవ్వకాలకు సహకారం అందిస్తున్న అధికారుల పైన చెరువుల్లో మొరం తవ్వకాలు చేసిన వ్యక్తుల పైన తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ టీఎస్ మండల అధ్యక్షులు రేణుకుంట్ల రాము మాదిగ, ఆకినపెల్లి మహేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..



న్వారని అన్నారు. ఇంత తతంగం జరుగుతున్న

మద్యం మత్తులో యువకుడు ఆత్మహత్య

జైపూర్, నేటిధాత్రి:
మచిర్లల్లో జిల్లా కోట్లపల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన బొమ్మన సంపత్ (30) అనే వ్యక్తి మద్యం మత్తులో పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు ఎస్పై రాజేందర్ సోమవారం తెలిపారు.జూలై 11న రాత్రి తాగిన మైదంలో పురుగుల మందు తాగినట్లు కుటుంబ సభ్యులు గమనించి చెప్పారు ఆసుపత్రికి తరలించారు.ఆనంతరం కరీంనగర్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందినట్లు ఎస్పై పేర్కొన్నారు మృతదేహికి భార్య నృప్ప, సోదరుడు రాజేందర్ ఉన్నారని తెలిపారు.



బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించడం ఒక వరం

శంకర్ పల్లి, నేటిధాత్రి:
బీసీల రిజర్వేషన్ 42 శాతానికి పెంచడం బీసీ ప్రజలకి ఒక గొప్ప వరమని నవాబుపేట్ మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు మేడిపల్లి వెంకటరెడ్డి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారతదేశ చరిత్రలోనే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మొట్టమొదటి సారిగా ఆత్మగౌరవంగా ఉన్న బీసీ ప్రజల కోసం వారి యొక్క ఉల్లోగాల్లో గానీ స్థానిక సంస్థల పదవుల్లో గానీ ఉన్నత స్థానం కల్పించాలనే సదుద్దేశంతో 42 శాతం రిజర్వేషన్ ప్రకటించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి మరియూ సహచర మంత్రులకు బీసీ సంక్షేమం తరపున ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. గడిచిన గత పది సంవత్సరాల్లో వినాడు కూడా బి ఆర్ యస్ పార్టీ, బీసీల గురించి ఆలోచించ లేదు కదా వారికి కనీస విలువ కూడా ఇవ్వలేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన అతి కొద్ది రోజులలోనే బీసీ ల వట్ట చూపించిన గౌరవానికి ఎల్లప్పుడు పార్టీ కి రుణపడి ఉంటామని తెలియజేస్తూ రేవంత్ రెడ్డి చిత్త పటానికి పాలాభిషేకం చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు జూలకంటి శ్రీధర్, పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి కూలీల పెండింగ్ వేతనాలు చెల్లించాలి

సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ ఆధ్వర్యంలో ఎంపీడిఎ్ ఆఫీస్ ముందు ధర్నా నేటిధాత్రి, బయ్యారం:

మహబూబాబాద్ జిల్లా,బయ్యారం మండలంలోని జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం లో పనిచేసిన కార్మికుల వేతనాలు వెంటనే విడుదల చేయాలని సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ నాయకులుమరియు బయ్యారం మాజీ సాసెట్లీ చైర్మన్ రామగిరి బిక్టర్ డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం న్యూడెమోక్రసీ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మండల అభివృద్ధి అధికారి కార్యాలయం ముందు ధర్నా నిర్వహించి సమన్వితో కూడిన వినతి పత్రాన్ని ఎంపీడిఎ్ జి. విజయలక్ష్మి కి అందజేశారు.కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి రామగిరి బిక్టర్ మాట్లాడుతూ,2024 - 2025 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఉపాధి హామీ కూలీలు పనులు చేసిన ఆరు వారాల డబ్బులు విడుదల చేయకుండా ప్రభుత్వం తాత్కరం చేయడం అన్నారు.ఒక వారానికి 300 రూపాయలు అతో కిరాయి పెట్టకొని పని ప్రదేశానికి వెళ్లి పని చేయడం జరిగిందని, ఇలా సమాచార ముందుకు వెళ్లి ఆరు వారాల వరకు పని చేసినా డబ్బులు కార్మికుల ఖాతాల్లో పడలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మొదటి నుండి



పనిచేసిన వారికి కాకుండా మధ్యలో వచ్చిన వారికి డబ్బులు చెల్లిస్తున్నారని విమర్శించారు. కొంత మంది కార్మికులు పని చేసినా వారికి హాజరు వేరుకుండా ఆఖింట్ వేసారని అన్నారు. ఉపాధి హామీ పనిలో చాలా అవకాశవకాలు జరుగుతున్నాయని, అధికారులకు డబ్బులు ఇస్తేనే బ్యాంకుల్లో డబ్బులు పడే విధంగా చేస్తున్నారని అనేక మంది కార్మికులు వాపోతున్నారని అన్నారు.వేసవిలో ఎర్రటి ఎండలో కష్టపడి పని చేస్తే వేతనాలు చెల్లించకుండా కాలయాపన చేయడం రుద్దాడమని విమర్శించారు.ప్రతి సంవత్సరం ఉపాధి హామీ కూలీలకు రెండు నుండి మూడు వారాల డబ్బులు చెల్లించకుండా ఎగవేస్తున్నారని విమర్శించారు. తక్షణమే పెండింగ్లో ఉన్న ఉపాధి హామీ డబ్బులు చెల్లించాలని తేనియెదల పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి హామీ కార్మికులను సమీకరించి ఉద్యమిస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా నాయకులు తుడుం వీరభద్రం, నేతకాని రాకేష్, గ్రామ నాయకులు బి రెడ్డి సంగన్న,జరిపోతుల బుచ్చయ్య, రెడ్డి మల్ల విశ్వనాథం, సోమవరపు సుధాకర్, జినక లక్ష్మీనారాయణ, ఉపాధి కూలీలు జినుక రేణుక, గాజుల వెంకన్న, అబ్బరబోయిన రేణుక, విజయ, కాశమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన కమిటీని అభినందించిన గణపూరం ఛాంటర్గ్రాఫర్లు

గణపూరం నేటిధాత్రి

గణపూరం మండల కేంద్రంలో జరిగిన ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ ఎన్నికల్లో 110 ఓట్లతో గెలుపొందిన అధ్యక్షులు రగోత్తం వ్రధాన కార్యదర్శిగా కమకుల శివ, కోశాది, కారిగా ఎల్లండి రాకేష్ లు ఎన్నిక కాగా వారిని గణపూరం హనుమాన్ ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు షేక్ మదార్, మోరే రాజు, కార్యదర్శి ఇంజనెర్ల కిరణ్, తదితరులు అభినందించారు.



సెక్రటరీల బాధలు వర్ణాతితం



జహీరాబాద్ నేటిధాత్రి:

జహీరాబాద్ నియోజకవర్గంలో పంచాయతీ సెక్రటరీల అవస్థలు బిల్లులు రాక, సొంత ఖర్చులతో సేవల నిర్వహణ జహీరాబాద్ నియోజకవర్గంలో పంచాయతీ సెక్రటరీలు తీవ్ర అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన పని పూర్తి చేసినా ఇప్పటి వరకు బిల్లులు విడుదల కాకపోవడంతో, వారు తమ సొంత డబ్బులతోనే గ్రామాల్లో పలు అభివృద్ధి పనులు నిర్వహిస్తున్నారు. మండలాల్లో సాగుతున్న గ్రామ శుభ్రత, మరమ్మత్తులు, నీటి సరఫరా, ఎలక్ట్రికల్ పనులు వంటి ప్రాధాన్యత కలిగిన కార్యక్రమాలన్నీ సెక్రటరీలే ముందుండి నిర్వహిస్తున్నారు. కానీ వాటికి రావాల్సిన నిధులు లేకపోవడంతో తీవ్ర ఆర్థిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఒక పంచాయతీ సెక్రటరీ మాట్లాడుతూ - “ప్రభుత్వం నుంచి బిల్లులు రావడం లేదు. కానీ గ్రామ అభివృద్ధి అగిపోకుండా చూడాలి కదా అని సొంత డబ్బులతో పనిచేస్తున్నాం. వేతనం కంటే ఎక్కువ ఖర్చు అవుతోంది. అయినా సేవ చేయాలనే ద్వేయంతో ముందుకు సాగుతున్నాం” అన్నారు. ఈ పరిస్థితులు ప్రభుత్వానికి తెలియజేసినప్పటికీ ఎటువంటి స్పందన లేకపోవడం వల్ల వారు ఆసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పంచాయతీ కార్యాలయాల్లో కనీస పనతులు లేక, పనుల నిర్వహణలో అనేక అవరోధాలు ఎదురవుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వెంటనే నిధులు విడుదల చేసి, తమ బాధలు తీర్చాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు. ఈ సమస్యపై సంబంధిత అధికారులు స్పందించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని పంచాయతీ సెక్రటరీలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. గ్రామ స్థాయిలో సేవల నిర్వహణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న సెక్రటరీల సమస్యలు ప్రభుత్వం త్వరగా గుర్తించాలన్నది వారి ఆకాంక్ష

అక్రమంగా కే ఎల్ ఐ మట్టి రాళ్లు తరలింపు



కల్వకుర్తి నేటిధాత్రి:

నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కల్వకుర్తి మండలంలోని కురుమిద్ద గ్రామ శివారులో గల కె.ఎల్.ఐ కల్వ పక్కన ఉన్న రాళ్లను ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా కొందరు బడా బాబుల అందండంలతో బయటకు టీవ్యుర్ల ద్వారా విక్రయించడంతో గ్రామస్థులు యువకులు టీవ్యుర్లను అడ్డగించి కల్వకుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ కు సమాచారం ఇవ్వడంతో టీవ్యుర్లను పోలీస్ స్టేషన్ ముందు ఉంచారు కానీ సంబంధిత అధికారులు మాత్రం స్పందించలేదు గ్రామస్థులు చరవాణి ద్వారా సమాచారం ఇవ్వడంతో మాకు ఏం తెలియదు మేము ఎలాంటి అనుమతులు ఇవ్వలేదని చెప్పారు ఏది ఏమైనా సరే టీవ్యుర్లను సీజ్ చేయాలని గ్రామస్థులు కల్వకుర్తి ఎస్ఐ కి ఫిర్యాదు చేశారు. కే ఎల్ ఐ కల్వ పక్కన ఉన్న రాళ్లను మట్టిని బయటికి తరలిస్తే భవిష్యత్తులో ఏమైనా వరదలు వస్తే పంట పొలాలు గ్రామంలోని గృహాలు ముగిసిపోయి నష్టం వస్తే అవకాశం ఉంటుంది కనుక సంబంధిత అధికారులు ఇప్పటికైనా ఈ అక్రమార్కులపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

పంట పొలాలకు తాలిపేరు నీటిని విడుదల చేసిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు



నేటిధాత్రి, చర్ల

చర్ల మండలం పెదమిడిసీలేరు గ్రామంలో తాలిపేరు ప్రాజెక్టు నుంచి ఖరీఫ్ సీజన్లో సాగు చేసిన పంటలకు సాగునీరు అందించడం కొరకు కాలవ గేట్లు ఎత్తి నీళ్లును విడుదల చేసిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు ఈ ప్రాజెక్ట్ 0. 5 టిఎస్సీ నీటిని ఉపయోగించుకుంటూ ఈ ఆయకట్టు ద్వారా చర్ల దమ్మగూడెం మండలాల్లోని గ్రామాలకు చెందిన సుమారు 25000 ఎకరాలకు సాగునీరును అందిస్తుందని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు కార్యకర్తలు మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మల్లన్నపై దాడిని ఖండిస్తున్నాం

జహీరాబాద్ నేటిధాత్రి:
జహీరాబాద్ నియోజకవర్గ ము. బీసీ ముద్దు బిడ్డ, రాష్ట్రం లో బీసీ ల రాజ్యాధికారం కోసం నిరంతరం ప్రాణాలు పడుతూ పెట్టి పోరాడుతున్న యం యల్ సి మల్లన్న పై న జరిగిన దాడిని జహీరాబాద్ బీసీ కుల సంఘాల ఐక్య వేదిక తీవ్రంగా ఖండించింది. ఇప్పటివరకే బీసీలు రాజకీయాల చేస్తున్న తరుణం .రాష్ట్రం లో ఎన్నో పార్టీలు ఉన్న ఎక్కువ శాతం ఉన్న బిసి లకు ఓటు బ్యాంక్ గానే చూస్తున్నారు. ఓట్లన్నీ బిసిలవి సీట్లన్నీ వాళ్ళవి అయిపోతున్నాయి. బీసీల కష్టాలు తీలాలంటే బీసీ నే ముఖ్యమంత్రి ఉండాలి అయితేనే బీసీ ల కున్న అపసరాలు తీరుతాయి అనే ఉదేశ్యం తో రాష్ట్ర మంత తిరుగుతూ ఎన్నో వ్యూహ ప్రాయసాలకు ఓర్పుకుంటు బిసిలను మమేకం చేస్తూ వారితో పాటు ఎన్ని, ఎక్స్, మైనారిటీ లకు ఒక్కటి చేస్తూ రాజకీయాల్లో అందరూ క్రియ శీలంగా పాల్గొనాలి అని హిత బోధ చేస్తూ న్నా మల్లన్న పైనే దాడి చేసి బిసి ఉద్దేమాని నీరు కార్చాలని చూస్తున్నారు.మల్లన్న పై దాడి కేవలం వ్యక్తి గతంగా కారు? యావత్తు బిసి లపైనే దాడిని జహీరాబాద్ బీసీ కుల సంఘాల ఐక్య వేదిక తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం.ఎవరెన్ని కుట్రలు చేసిన,ఎన్ని దారులు చేసిన రాష్ట్రం లో అధికారంలోకి వచ్చేది బిసి ల పార్టీనే అని బీసీ కోర్ కమిటీ సభ్యులు డా. పెద్దగొల్ల నారాయణ అన్నారు.ప్రభుత్వానికి ఏత్త తద్ది ఉంటే 42 శాతం బిసిలకు చట్టసభల్లో రిజర్వేషన్లు కలిస్తాం అంటున్నారు. 42 శాతం బిసి బిల్లుకు ఆర్డినెన్స్ పాస్ చేస్తూ బిల్ పాస్ చేయించాలని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిసి కోర్ కమిటీ సభ్యులు కొండాపురం నర్సింహులు, ఇప్మాన్ ,విశ్వనాథ యాదవ్, కోట ధనరాజ్ గౌడ్ ,మహేష్ మదిరాజ్,దశరథ్, తదితరులున్నారు.



గిరిజన సంగ్మతికి ప్రతీక తీజ్ పండుగ

నేటిధాత్రి, మహబూబాబాద్ గ్రా:
బంజారాల సంగ్మతి, సాంప్రదాయానికి చాటి చెప్పే పండుగలలో అతి ముఖ్యమైనది తీజ్ పండుగ. ఈ పండుగ బంజారాల జీవన విధానాన్ని వారి సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని తొలియజేస్తుంది. బంజారాల కట్నం, బొట్నం, నంనట్లతి, సాంప్రదాయాలకు తీజ్ పండుగ ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. ఒక ప్రాంత ప్రత్యేకతను అక్కడి ప్రజల జీవన విధానాన్ని పండుగలు చాటి చెబుతాయి.వారి సంస్కృతి, చారిత్రక



సేవధ్యం, వారసత్వాలకు,సంప్రదాయ, జానపద నృత్యాలు ప్రతీకగా నిలుస్తాయి. ఇలా ప్రత్యేకమైన అహారం, కళలు, పండుగలు తమ పూర్వులకు ఇచ్చిన ఆస్తిగా అవి అంతరించిపోకుండా చూసుకుంటున్నారని గిరిజన ప్రజలు.తరతరాల నుండి వస్తున్న బంజారా సంగ్మతి, సాంప్రదాయాలను రక్షించడం తీజ్ పండుగ ఉద్దేశం.తండాలో వర్షాలు బాగా కురిసి,ప్రతి తండా ప్రకృతి,పచ్చదనంతో కలకలలాడుతూ ఎల్లప్పుడూ పచ్చగా వారిత భరితంగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో జరుపుకుంటారు.ముఖ్యంగా పెళ్లి కాని ఆడపిల్లలు శ్రావణమాసంలో భక్తిశ్రద్ధలతో 9 రోజులు అత్యంత వైభవంగా తీజ్ పండుగను జరుపుకుంటారు.ఈ పండుగను తెలంగాణ రాష్ట్రం తో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర,గోవా, కర్ణాటక, దక్షిణ భారతదేశం,ఉత్తర భారత దేశంలోని ఉత్తర ప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్,ఛత్తీస్గఢ్,రాజస్థాన్, గుజరాత్ మొదలైన రాష్ట్రాల్లో చాలా గొప్పగా జరుపుకుంటారు.వెదురు బుట్టలోనే కాకుండా మోదుగు ఆకులతో గొట్టా చేసి అందులో మట్టిని పోసి గోధుమలను చల్లుతారు. పెళ్లి కానీ ఆడపిల్లలు ప్రతిరోజూ మూడు పూటలు అందంగా ముస్తాబై వెదురు బుట్టలో ఉన్న గోధుమలకు నీళ్లు జల్లుతారు.ఆడపిల్లలు పులియాగొన్నో- పూర్వకుంభం తలపై పెట్టుకుని బావిసీడ్లు, బోరింగ్ నీళ్లు గాని,చెరువు నీళ్లు కానీ తీసుకువచ్చి తీజ్ కి పోస్తారు.గోధుమ మొలకలను తీజ్ గా పిలుస్తారు.తొమ్మిది రోజులపాటు ఎంతో నిష్ఠతో ఆడపిల్లలు ఉపవాసం ఉండి భక్తిశ్రద్ధలతో తీజ్

అంత్యక్రియల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే మానిక్ రావు

జహీరాబాద్ నేటిధాత్రి:

కోహీర్ మాజీ ఎంపీటీసీ సంపత్ గారి పెద్దమ్మ శాంతమ్మ గారు మరణించడం జరిగింది. విషయం తెలుసుకున్న శాసనసభ్యులు కొనింటి మానిక్ రావు గారు వారి నివాసానికి చేరుకొని, పార్శ్వ దేహానికి నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.ఎమ్మెల్యే గారితో పాటుగా ఎస్సీ సెల్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు బండి మోహన్,కోహీర్ మాజీ సర్పంచ్ కలీమ్, ఎస్సీ సెల్ జహీరాబాద్ చట్టణ అధ్యక్షులు శివప్ప, రాజేందర్, యువ నాయకులు



దీపత్ ఆప్ప, వాజీద్,ప్రవీణ్ మెస్సీ, తదితరులు ఉన్నారు.

చిన్నారిని ఆశీర్వాదించిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు

గణపూరం, నేటిధాత్రి

గణపూరం మండల కేంద్రంలో మాజీ సర్పంచ్ కల్ల ప్రశాంత్ - శంకరయ్య మనుమరాలు, దర్శనాల సరసింహ - ప్రియంక వివైక కుమార్తె చిన్నారి అమాల్య నూతన పన్నెం షల పున్సలకరణ కార్యక్రమం లో పాల్గొని చిన్నారిని ఆశీర్వాదించిన బి ఆర్ ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు మోతే కల్లాకర్ రెడ్డి, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పాలుసాని లక్ష్మీవరసంహ రావు, మాజీ పిఎస్ఎస్ డైరెక్ట్ షార్వంద్రారెడ్డి, యాత్ నాయకుడు గాజర్ చింటు



తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భద్రాద్రిలో కాటి కాటి తలంబ్రాల విత్తనాలకు పూజలు

గణపూరం నేటిధాత్రి

గణపూరం భద్రాచల సీతారాముల కళ్యాణం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. 2026 శ్రీరామసవమి న్యాయవారి కళ్యాణం మహోత్సవంలో వినియోగించే కోటి గోడి తలంబ్రాల తయారీకి జరుశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా శ్రీరామదాసు భక్త మండలి వారు ఆదివారం వేదబ్రాహ్మణుల మంత్రిచ్చారణల నడుమ వడ్ల మాజ నిర్వహించి కార్యక్రమానికి అంకురార్పణ చేశారు.ఈ వడ్లను శ్రీమతి%౧౦% శ్రీ రామదాసు తిరుపత మ్యు- తిరుపతి పుణ్య దంపతులు వారి



స్వంత క్షేతంలో పలుమార్లు పూజలు నిర్వహించి పండిస్తారు. ఇలా పండించిన వడ్లను భక్తుల సహకారంతో అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో గోడితో ఒలిపించి సీతారాముల కల్యాణానికి వినియోగిస్తామని ఈ కార్యక్రమాన్ని 9 ఏళ్లుగా నిర్వహిస్తున్నామని రామదాసు తిరుపతి తెలిపారు.కార్యక్రమంలో అలయ అధికారులు భక్తులు పాల్గొన్నారు

పిలిసీరాలు పిలిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి

ముత్తూరం, నేటిధాత్రి

ముత్తూరం మండలం పారువల్లి గ్రామ పంచాయతీని డి ఎల్ పి ఓ కొమ్మెర సతీష్ ఎంపీడిఓ. నురేష్ ఎంపీఎ్ భాస్కర్ రెడ్డి ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. అపరిశుభ్ర ప్రాంతాలు, డ్రైయిన్లు, సీసెన్లలో జ్వరం గురించి ఇళ్లను విచారించడం, ఈ సందర్భంగా డి ఎల్ పి ఓ వారితో పనినరాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు, శ్వశాసనాధికారిని నియోగం, సెగ్రిగేషన్ షెడ్యూల సరిగ్గా నిర్వహించడం మరియు కంపోస్ట్ ను వెంటనే తయారు



చేయడం మరియు గ్రామ పంచాయతీలో అత్యుత్తమ పారిశుధ్యం మరియు వచ్చదనాన్ని నిషలం లేకుండా నిర్వహించడంపై పంచాయతీ కార్యదర్శి రమీందర్ కి సూచనలు జారీ చేశారు.



మంగళవారం 15-07-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 93 రూ॥ 6.00

ఉత్తరప్రదేశ్ హర్యానా మధ్యప్రదేశ్

భీష్మ ఎడిటర్
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
9063524136, 9908658888

ఉత్తరాదిలో విస్తరణకు కాంగ్రెస్‌కు అడ్డంకులు

❖ వివిధ రాష్ట్రాల్లో నెలకొన్న భౌగోళిక రాజకీయ పరిస్థితులు భిన్నం ❖ కేంద్ర నాయకత్వం బలహీనం ❖ రాష్ట్రాల్లో సమస్యలను పరిష్కరించలేకపోవడం ❖ రాజకీయాలు కేరీర్‌గా మారడం ❖ నిబద్ధత కలిగిన నాయకులు కరవు ❖ క్యాన్సర్‌లా మారిన గ్రూపు తగాదాలు ❖ వెంటిలేటర్‌పై కాంగ్రెస్‌కు చికిత్స ఫలించేనా?

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
పార్టీల తలరాతలు మార్చే ఉత్తరప్రదేశ్, హర్యానా, మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో నెలకొన్న వివిధ భౌగోళిక రాజకీయ పరిస్థితులు కాంగ్రెస్ ఎదురుదలకు అడ్డంకులుగా వున్నాయి. కర్ణాటక చావుకు ఆరు కారణాలన్నట్లు పార్టీని అంధకర్యమీదనే కొనసాగేలా చేస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ పరిస్థితిని ఈ క్రింది విధంగా విశ్లేషించవచ్చు.
హర్యానాలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో భూపేంద్రసింగ్ మహ్లా, కుమారి షెల్లా మధ్య తీవ్రస్థాయిలో వర్గ పోరు కొనసాగుతోంది. వీరిద్దరి మధ్య పచ్చగడ్డివేస్తే భగ్గుమనే పరిస్థితి నెలకొన్న నేపథ్యంలో ఆ సెంటిమెంట్ ప్రతిపక్షనేతను నియమించలేని దుస్థితి నెలకొంది. అధిష్టానం కూడా వీరిద్దరినీ నియంత్రించలేక మీ తిప్పలు మీరు పడందన్న రీతిలో వ్యవహరిస్తోంది. వీరిద్దరి మధ్య నెలకొన్న వైరమే గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఓటమి పాలవడానికి ప్రధాన కారణమని పార్టీపార్టీలో బహిరంగంగా చెప్పుకుంటున్నాయి. గత పదేళ్లుగా అధికారంలో కొనసాగుతున్న బీజేపీ పట్ల సహజంగానే ప్రజల్లో వ్యతిరేకత నెలకొన్న నేపథ్యంలో, దీన్ని సానుకూలంగా మార్చుకోవడానికి బదులు వీరిద్దరు నాయకులు తమ ప్రాబల్యం నిలుపుకోవడం కోసం నిరంతర పోరు కొనసాగిస్తూ పార్టీలో భిద్రాలను రావణకాష్టంగా మలుస్తున్నారు. దీని ఫలితంగానే రాష్ట్రంలో పునర్నిర్వాహణ ప్రక్రియ కూడా ఆడుగు ముందుకు పడటంలేదు. రాష్ట్రంలో జిల్లాస్థాయి పార్టీ అధ్యక్షుల నియామకం చేపట్టిన తర్వాత రాష్ట్ర అధ్యక్షుడి ఎన్నిక జరగడం విధానం. 45 రోజుల కాలంగా వివిధ జిల్లాల్లో పార్టీ అధ్యక్షుల నియామకంకోసం జరుగుతున్న ప్రయత్నాల్లో రెండు గ్రూపుల వారు ఆధిపత్యం త్వరగానే అంటే ఎక్కువమంది జిల్లా అధ్యక్షులు తమ గ్రూపువారే వుండాలన్న ఉద్దేశంతో తీవ్రంగా పోటీపడుతున్న నేపథ్యంలో ఈ నియామకాలు ఒక కొలిక్కి రావడంలేదు. ఎవరికివారు అత్యధిక తమ వర్గానికి జిల్లా అధ్యక్షులుగా నియమించేలా చూసుకుంటే, రాష్ట్ర అధ్యక్ష పదవిని తామే కైవసం చేసుకోవచ్చన్న మూల్యం తెలియజేస్తూ వ్యూహంగా కనిపిస్తోంది. ఫలితంగా ఈ ఎన్నికలూ ఒక కొలిక్కి రావడంలేదు. కాంగ్రెస్ అంటేనే సమస్యల కొలిమి. ఈ కొలిమిలో చలికాసుకునేది కొందరైతే, చేతులు కాల్చుకునేవారు మరికొందరు. ఇప్పటికే బలీయమైన నాయకత్వం పార్టీని వీడిపోయినప్పటికీ, ఉన్న నాయకత్వం తమ పైతరాల నాయకుల రాజకీయశైలినే అనుసరిస్తూ పార్టీకి నష్టం చేకూరుస్తున్నారు. ఇప్పుడు రాష్ట్రంలో పార్టీ రెండు ప్రధాన గ్రూపులుగా చీలిపోవడంతో, పునర్నిర్వాహణ ప్రక్రియ ఒక ప్రహసనంగా మారింది. దీంతో ఉన్న నాయకుల్లో కాస్త నిజాయితీగా సమర్థవంతంగా పనిచేసేవారు ఎవరికివారు పక్కకు తప్పుకోవడం పార్టీకి అత్యంతా సర్దుకంగా మారింది. కేంద్రంలో బలీయమైన నాయకత్వం లేకపోవడం కూడా ఈ విలీనమైన స్వేచ్ఛకు, ధిక్కారస్థానికీ ప్రధాన కారణం. కేంద్రనాయకత్వం బలంగా వుంటే రాష్ట్రంలో గ్రూపు రాజకీయాలు ఈ స్థాయికి దిగజరగలేవు. అంతేకాదు ఇటువంటి ఫ్యాక్షన్ రాజకీయాలు పార్టీకి కొత్తమీ కానప్పటికీ రావణకాష్టంలా కొనసాగుతుండటం పార్టీ పట్టిమొందుతోంది.



మధ్యప్రదేశ్
పార్టీలో బీజేపీ విజేట్టు వున్నారంటూ సాక్షాత్తు రాహుల్ గాంధీ ప్రకటించడాన్ని బట్టి చూస్తే మధ్యప్రదేశ్‌లో పార్టీ పరిస్థితి ఎట్లావున్నదీ అర్థమవుతుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని జిల్లాల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బీజేపీ విజేట్టుగా పనిచేస్తున్నారంటూ పార్టీలో చాలామంది నాయకులు ఎప్పుడైనా అలాంటి వ్యాఖ్యలు విషయం. కాంగ్రెస్ తరఫున మొట్టమొదటిసారిగా ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికైన ధైర్యసింగ్ తనకు రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంతకం ప్రత్యక్ష సంబంధాలున్నాయని చెప్పుకోవడానికి ఎంతమాత్రం సంకోచించలేదు. భాజపాకు అనుకూలంగా పనిచేసే ఇటువంటి జిల్లా నాయకత్వం వల్ల నిజమైన కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు తమ వాణిని విలీనం చేసుకోవడానికి అభిప్రాయం. ఇటువంటి నాయకత్వం పనితీరు భాజపా విజయానికి దోహదం చేసేదిగా వుంటోంది తప్ప, పార్టీకి వేలు చేయడంలేదని వీరి ప్రధాన ఆరోపణ. వీటికితోడు పార్టీలు మారే సంస్కృతి విపరీతంగా పెరిగిపోవడం కూడా కార్యకర్తల్లో అయోమయాన్ని సృష్టిస్తోంది. ఇప్పుడు రాజకీయాలు సైద్ధాంతికం కంటే కేరీర్‌గా మారిన నేపథ్యంలో అసలు రాజకీయ సంస్కృతే పూర్తిగా మారిపోయింది. పార్టీలో ప్రమేయం లేకుండా సీటుకోసం ఎంత ఖర్చుకైనా వెనుకాడని దశకు రాజకీయాలు చేరుకోవడంవరమాన పరిణామం! ఇది మధ్యప్రదేశ్‌కు మాత్రమే పరిమితం కాదు! ఫలితంగా గెలుపు అవకాశాలకంటే, డిక్లెయి ఇచ్చే పార్టీనే నాయకులు ప్రాధాన్యత ఇస్తుండటంతో సిద్ధాంతాలు గాల్లో కలిసిపోయి వినాశం అయింది. పార్టీలో ఒక స్థాయిలో వున్న నాయకుడు మరో పార్టీకి విజేట్టుగా మారి పనిచేసే దశకు మధ్యప్రదేశ్ రాజకీయాలు పరిణామం చెందాయి. అంటే వుండేది ఒక పార్టీలో పనిచేసేది మరో పార్టీలోనో! వలువలు లేని నైతిక విలువలకు ఇంతకు మించిన గొప్ప ఉదాహరణ అవసరంలేదు. ఇవన్నీ జరిగింది కేవలం 'కెరీర్'లో అభివృద్ధి కోసం తప్ప మరోదీ కాదు. ఇది దిగువస్థాయి కార్యకర్తల వరకు ఇంకా చేరుకోవడంతో, వై స్థాయిలో జరిగే రాజకీయ పరిణామాలు వీరికి పూర్వదృశ్యం కలుగజేయడం వరమాన పరిణామం. ఈ సంస్కృతి క్షేత్రస్థాయికి పాకితే ఇక పార్టీలు కేవలం 'అక్షయం' కల్పించడానికి తప్ప

మరెందుకూ పనికిరావు. ఇప్పుడు ఉత్తరప్రదేశ్‌లో చేపట్టిన జిల్లా స్థాయి నాయకత్వాల మార్పుల ప్రక్రియలో బీజేపీ అనుకూల నాయకత్వాన్ని మార్చుకోవడం పార్టీ కేంద్రం నిరుత్సాహం పరుస్తోంది. రాబోయే కాలంలో ఇటువంటి నాయకులవల్ల పార్టీకి చెరువే తప్ప వేలు వుండదనేది కార్యకర్తల ఆవేదన! కాంగ్రెస్ మహాసముద్ర 'హారు'లో ఇటువంటి 'వాణు'లు వినే నాడు వుండదు! అంధకర్యంపై వున్నా కాంగ్రెస్ పీడిస్తున్న ఈ విషంసృతి పార్టీని మరింతగా దెబ్బతీస్తోంది.



ఉత్తరప్రదేశ్
ఉత్తరప్రదేశ్‌లో జిల్లాస్థాయి నాయకత్వాన్ని నియమించడంలో బీజేపీకంటే కాంగ్రెస్ ఎంతో ముందుంది. ఇటీవల విజయవంతంగా ఈ ప్రక్రియ పూర్తిచేయడం దిగుస్థాయి కేంద్రంలో అసంపూర్ణతా నింపుతున్న మాట వాస్తవం. ముఖ్యంగా 2027 అసెంబ్లీ ఎన్నికల నాటికి సమాజ్‌వాదీ పార్టీతో కాంగ్రెస్ కూటమి కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ నియామక ప్రక్రియ పూర్తికావడం గమనార్హం. అయితే బూత్, మండల, బ్లాక్ స్థాయిల్లో ఇంకా పార్టీ నాయకులను ఎన్నిక ప్రక్రియ ఇంకా మొదలు కాలేదు. ఇదిలావుండగా పార్టీ ప్రక్షాళన నేపథ్యంలో సమాజ్‌వాదీ పార్టీతో సంబంధాలను తెగదెంపులు చేసుకోవాలనేది పార్టీ కేంద్ర ప్రధానంగా కోరుతున్న అంశం. ఈ పాత్రవల్ల వున్న ఓటబ్యాంక్‌ను నష్టపోవడమే కాదు, సమాజ్‌వాదీ పార్టీ తాము కోరుకున్న తగినన్ని సీట్లు కేటాయించకపోవడం పార్టీ అభివృద్ధికి తీవ్ర సస్థాన్ని కలుగజేస్తున్నదని వారు గట్టిగా విశ్వసిస్తున్నారు. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల సందర్భంగా యు.పి. పార్టీ అధ్యక్షుడు అజయ్ రామ్, కాంగ్రెస్ సొంతంగా పోటీచేయాలని గట్టిగా కోరారు. కానీ అధిష్టానం ఆయన నలహాను పట్టించుకోలేదు. అయితే ఎన్.సి.ఐ.తో జట్టకట్టడం వల్ల పార్టీ ఆరు లోక్‌సభ స్థానాల్లో విజయం సాధించగలిగింది. 2014 నుంచి ఇది పార్టీకి మంచి స్కోరుగానే చెప్పాలి. ఇక 2024 ఉపఎన్నికల్లో సమాజ్‌వాదీ పార్టీ కాంగ్రెస్‌కు ఎటువంటి అవకాశం ఇవ్వకుండా, తానే అన్ని స్థానాలకు పోటీచేసింది. ఈ ఎన్నికల్లో తాను మునగడమే కాదు, కాంగ్రెస్‌కు పోటీచేసింది. ఈ ఎన్నికల్లో తాను మునగడమే కాదు, కాంగ్రెస్‌కు

అవకాశం లేకుండా చేసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఉత్తరప్రదేశ్ కాంగ్రెస్‌లో ప్రక్షాళన కార్యక్రమం చేపట్టాలని అధిష్టానం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పుడు పార్టీకి ఒక రూపు ఏర్పడుతున్న సమయంలో, కాంగ్రెస్ అధినాయకత్వం ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని భావించవచ్చు. కానీ ఎన్.సి.ఐ. ఎంతవరకు దీన్ని పడనిస్తుందనేది ప్రస్తుతం ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ఒకవేళ ఎన్.సి.ఐ. సైంధవ పాత్ర పోషిస్తే, కాంగ్రెస్ పరిస్థితి మ రింత దయనీయంగా మారగలదు. ఎందుకంటే ఇప్పుడు చేపట్టిన ప్రక్షాళన ప్రక్రియ వ్యర్థం కావడమే ఇందుకు కారణం. సంఘటన శ్రీజన్ అభియాన్ (ఎన్ఎస్ఎ) పేరుతో పార్టీ ప్రక్షాళన ప్రక్రియను వివిధ రాష్ట్రాల్లో చేపట్టినప్పటికీ, ఆయా రాష్ట్రాల భౌగోళిక రాజకీయ పరిస్థితుల కారణంగా ఇది ముందుకు పోవడంలేదు. గుజరాత్‌లో బీజేపీ బలీయంగా వేళ్లునాకొనిపోవడం, మధ్య ప్రదేశ్‌లో పార్టీకి చొరబాట్లు, హర్యానాలో గ్రూపు తగాదాలు, ఉత్తరప్రదేశ్‌లో సమాజ్‌వాదీ పార్టీ అధిపత్యం వెరసి కాంగ్రెస్ అభివృద్ధిని పూర్తిగా నిరోధిస్తున్నాయనే చెప్పాలి.

THE QR CODE GENERATOR

మీరు మన నేటిదాట్రీలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్‌సి స్కాన్ చేయండి

మీ కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీఈఓ నేటిదాట్రీ డిజిటల్ మీడియా
8520007444

'నేటిదాట్రీ' 21వ వసంతోత్సవ తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా, ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది "అక్షరం"

"నేటిదాట్రీ" అక్షర ప్రయాణంలో "20 మైలు రాళ్లు" చాటుకొని ముందుకు సాగుతూ, తెలంగాణ గుండెను నింపుకొని, తడి ఆరని అక్షరాలు మోసుకుంటూ పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ "21వ వసంతం" లోకి దిగిజాయంగా అడుగుడుతుందని సగర్వంగా చెబుతున్నాము.

"నేటిదాట్రీ" అక్షర ప్రయాణంలో మీరు ఇప్పటివరకు అందించిన, అందిస్తున్న సహాయ, సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....

మీ కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీఈఓ నేటిదాట్రీ డిజిటల్ మీడియా
9908658888, 8297779999

కివి పండును తప్పనిసరిగా తినాల్సిందే..!

వర్షాకాలం అనేక రకాల రోగాలకు కారణమవుతుంది. ఈ సీజన్‌లో జాగ్రత్తగా లేకపోతే అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం ఈ సీజన్‌లో కామన్‌గా వస్తూనే ఉంటాయి. ఇక దోమలు కుట్టడం వల్ల చికెన్ గున్యా, డెంగీ, మలేరియా వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. అలాగే కలుషిత ఆహారం తిన్నా, నీళ్లు తాగినా టైఫాయిడ్ వస్తుంది. సాధారణంగా చిన్నారులు లేదా పెద్దలు ఎవరైనా సరే వర్షాకాలంలోనే ఎక్కువగా రోగాలు వస్తుంటాయి. అయితే ఈ సీజన్‌లో రోగాల నుంచి రక్షణ పొందేందుకు గాను అన్ని రకాల జాగ్రత్తలను పాటించాలి. ముఖ్యంగా ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. శుభ్రమైన ఆహారాన్నే తినాలి. తినే ముందు తచ్చితంగా చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. అలాగే దోమలు వ్యాపించకుండా నివారణ చర్యలు చేపట్టాలి. ఇక ఆహారంలో పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ క్రమంలోనే రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే కివి వంటి పండ్లను తినాలి. దీని వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

సీజన్‌ల్ వ్యాధులకు చెక్..

వర్షాకాలంలో మనకు దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఇవి రాకుండా ఉండాలన్నా, వచ్చిన రోగాలు త్వరగా తగ్గలన్నా మనకు రోగ నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉండాలి. కివి పండ్లను తింటే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వీటిల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. నారింజ పండ్ల కన్నా కివి పండ్లలోనే విటమిన్ సి మనకు అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో శరీరం రోగాలు, ఇన్ ఫెక్షన్లపై పోరాటం చేస్తుంది. రోజూ కివి పండ్లను తినడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. జ్వరం నుంచి కూడా త్వరగా కోలుకుంటారు. ఇక వర్షాకాలంలో మన జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మందగిస్తుంది. అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, పుడ పొయజునింగ్ ఇబ్బందులకు గురి చేస్తాయి. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కివి పండ్లను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. కివి పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది పేగుల్లో ఆహారం లేదా మలం కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

డెంగీ నుంచి త్వరగా రికవరీ..

డెంగీ జ్వరం వచ్చిన వారు కివి పండ్లను తింటుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. డెంగీ వల్ల రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య పడిపోతుందన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కివి పండ్లను తింటుంటే తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి ప్లేట్‌లెట్ల తయారు అయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల



మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే ఐరన్‌ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ఐరన్ వల్ల రక్తం తయారవడం మాత్రమే కాదు, ప్లేట్‌లెట్ల ఉత్పత్తి సైతం పెరుగుతుంది. కివి పండ్లలో ఉండే ఫోలేట్ ఎర్ర రక్త కణాల తయారీకి దోహదం చేస్తుంది. దీంతో ప్లేట్‌లెట్ల వృద్ధి చెందుతాయి. డెంగీ నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. కివి పండ్లను యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు నిలయంగా చెప్పవచ్చు. ఈ పండ్లలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కణాలను రక్షిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ పండ్లలో ఉండే పాలిఫినాల్స్ ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలించి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో వాపులు తగ్గుతాయి. అలాగే వర్షాకాలం సీజన్‌లోగా వచ్చే వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.

చర్మ సంరక్షణకు..

వర్షాకాలంలో వాతావరణంలో తేమ అధికంగా ఉ

ంటుంది. దీని వల్ల అనేక రకాల చర్మ సమస్యలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా ఫంగస్, వైరస్ ఇన్ ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. కానీ కివి పండ్లను తింటే విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీంతో చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు సైతం తొలగిపోతాయి. కివి పండ్ల గైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఈ పండ్లను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగవు. పైగా ఈ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మంచింత సమర్థవంతంగా వాడుకునేలా చేస్తాయి. దీంతో షుగర్ తగ్గి దయారెడిన్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇలా కివి పండ్లను వర్షాకాలంలో తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

దానిమ్మ పండ్లను తినడం మరిచిపోకండి..



ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..!

దానిమ్మ పండ్లు మనకు ఏదాది పోషకాన్ని అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. చూసేందుకు ఎరువు రంగులో ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఈ పండ్లు కనిపిస్తుంటాయి. దానిమ్మ పండ్లను తినేందుకు చాలా మంది ఇష్టం చూపిస్తుంటారు. ఈ పండ్లతో జ్యూస్ తయారు చేసి కూడా తాగుతుంటారు. దానిమ్మ పండ్లను ఈ సీజన్‌లో రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక కప్పు దానిమ్మ గింజలను తింటే సుమారుగా 144 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. 32 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 7 గ్రాముల ఫైబర్, 3 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 2 గ్రాముల కొవ్వు, అధిక మోతాదులో విటమిన్ సి, కె, బి9, పొటాషియం, మాంగనీస్, కాపర్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. దానిమ్మ

పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికం..

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే పండ్లలో దానిమ్మ పండ్లు ఒకటని చెప్పవచ్చు. ఈ పండ్లలో ప్యూనికాలజిన్స్, ఆంథోసెయనిన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అందువల్లే ఈ పండ్లు ఎరువు రంగులో ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కణాలు ఆక్సికరణ ఒత్తిడికి గురి కాకుండా రక్షిస్తాయి. దీని వల్ల వయస్సు వెనక్కి మళ్లుతుంది. చర్మం

కాంతివంతంగా మారుతుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే నాడీ సంబంధ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దానిమ్మ జ్యూస్‌ను తాగితే ఇంకా ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పొందవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

దానిమ్మ పండ్లలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఎంతటి వాపులను అయినా సరే ఈ పండ్లు తగ్గిస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా కూడా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఉండే వాపులు, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే ఇన్ ఫ్లామేటరీ బోల్ డిసీజ్ (ఐబీడి) సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. మెటబాలిక్ వ్యాధుల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు. దానిమ్మ పండ్లను తినడం వల్ల మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డిఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

క్యాన్సర్ రాదు..

దానిమ్మ పండ్లలో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయి. సైండిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల ప్రకారం దానిమ్మ పండ్లను రోజూ తింటే పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థకు సైతం మేలు జరుగుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దానిమ్మ పండ్లను తింటే మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ముఖ్యంగా చిన్నారులకు ఈ పండ్లను తినిపిస్తే వారి తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. చదువుల్లో రాణిస్తారు. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్‌లో ఈ పండ్లను తింటుంటే సీజన్‌లో వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు, జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. అలాగే ప్లేట్‌లెట్లను పెంచడంలోనూ దానిమ్మ ఎంతగానో సహాయం చేస్తుంది. కనుక ఈ పండ్లను ఈ సీజన్‌లో తినడం మరిచిపోకండి. లేదంటే అనేక లాభాలను కోల్పోతారు.

గోధుమ పిండికి ఇవి కలిపితే టోస్ట్, హెల్త్ రోటీలు రెడీ..!

బిరువు తగ్గాలనుకునే వారి రైస్ పక్వస్‌పెట్టి రోటీలు తినడం సర్దుసా ధాణం. గోధుమ పిండితో చేసే రోటీలు, చపాతీలకు బదులు ఈ పిండిలో పోషకాలతో కూడిన పలు రకాల పాద్యం, పిండి కలపడం ద్వారా మెరుగైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గోధుమ పిండితో చేసే రెగ్యులర్ రోటీలను కొద్దిపాటి మార్పులతో రుచిగా, హెల్త్ గా తయారుచేసుకోవచ్చు గోధుమ పిండిలో పోషకాల గనిగా పేరొందిన మునగాకు పొడిని మిక్స్ చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కచ్చు గోధుమ పిండిలో కేవలం ఒక స్క్వాన్ మునగాకు పొడి కలిపితే రోటీలు ఆకువచ్చ వర్షంలో పోషకాలతో నిండిఉంటాయి. మునగాకులో ఉండే విటమిన్ ఏ, పాలకూరలో కంటే మూడు రెట్లు అధికం. ఇందులో ఉండే అధిక ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోరోజెనిక్ యూనిక్ కారణంగా బిరువు నియంత్రిస్తుంది.మునగాకు పొడితో పాటు యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే పసుపును వాడటం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే ఒక కచ్చు పిండికి స్క్వాన్ పసుపు కలిపితే రోటీలు బంగారు వర్షంలో మెరుస్తూ అద్భుత రుచిని అందిస్తాయి. ఆర్థరైటిస్, జీర్ణ సమస్యలు, కుంగుణాలు, అలర్జికలకు పసుపు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. పచ్చ, కర్రినకు కూడా పసుపు మంచి రుచిని అందిస్తుంది. ఇక రోటీలు టేస్ట్‌గా, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించేలా ఉండాలంటే వీటిని మిక్స్ చేస్తే టెటర్.. మునగాకు పొడి ,పసుపు,జె,మెంతి పొడి



ఇద్దరిలో ఒకరు ఎందుకలా

హాలో జిందగి. కవల పిల్లలు పుట్టినప్పుడు ఒకరు బలహీనంగా మరొకరు బలంగా, ఒకరు ఆరోగ్యంగా మరొకరు సమస్యలతో పుట్టడానికి కారణం ఏమిటి? కవల పిల్లలు కడుపులో ఉన్నప్పుడు వాళ్లు చక్కటి ఆరోగ్యంతో పుట్టాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? తెలుపగలరు. ఓ పాఠకురాలు కవల పిల్లల్లో ఒకరు బలంగా, ఇంకొకరు బలహీనంగా ఉండటానికి రకరకాల కారణాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వాళ్లు ఒకే అండం నుంచి ఏర్పడ్డారా లేదా రెండు అండాల నుంచి ఏర్పడ్డారా అన్నది ముఖ్యం. వంశపారంపర్యం ఉన్నవాళ్లకు రెండు వేర్వేరు అండాల నుంచి పిండాలు ఏర్పడతాయి. దానివల్ల ఇద్దరు పిల్లలు కొంత ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అవకాశం ఉంది. కానీ ఒకే అండం నుంచి ఏర్పడి ఒకే మాతా, ఉమ్మగీరు పంచుకుంటే మాత్రం ఎక్కువ శాతం ఒకరు బలహీనంగా ఉంటారు. ఐవీఎఫ్‌లాంటి విధానాల్లో పిండం ఏర్పడితే ఇలాంటి పరిస్థితే ఎదురవుతుంది. ముఖ్యంగా ఒకే మాతాలో ఉన్నప్పుడు ఇద్దరికీ క్షత ప్రసరణ సమానంగా ఉండదు. ఒకరికి ఎక్కువ, మరొకరికి తక్కువ అందుతుంది. అలాగే ఒక బిడ్డ నుంచి మరో బిడ్డకు రక్తం వెళ్లే పరిస్థితులా ఉంటాయి.

అలాంటప్పుడు మొదటి బిడ్డ గుండె బలహీనంగా ఉంటుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, బిడ్డ ఏర్పడటంలోనూ రకరకాల

ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. తల్లికి కూడా హైబీపీ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఫ్రీ మెమరీ డెలివరీ అయ్యే అవకాశాలూ ఎక్కువే. అలాగే డెలివరీ సమయంలో రక్తం ఎక్కువగా పోతుంది. ఇద్దరు బిడ్డలకు సరిపడా పెద్దగా సాగిన గర్భాశయం తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావడానికి సమయం పడుతుంది. అందుకే, కడుపులో కవలలు ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ చెప్పిన సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు ఆశ్చర్యపరమైన ఎన్‌బిసియూ సదుపాయం ఉండే ఆసుపత్రులకు అందుబాటులో ఉండాలి. మొత్తంగా చెప్పాలంటే సాధారణ గర్భం కంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటం ద్వారా కొంతవరకూ కాంప్లికేషన్లను అధిగమించవచ్చు.

డాక్టర్ బి. బాలాంబ సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

కుంకుమ పువ్వు కేవలం గర్భిణీలకే కాదు.. అందరికీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది..!



గర్భిణీ ఉన్న మహిళలు కుంకుమ పువ్వును పాలలో కలిపి తాగాలని మన పెద్దలు చెబుతుంటారు. వైద్యులు కూడా ఇదే విషయాన్ని సూచిస్తుంటారు. కుంకుమ పువ్వు కలిపిన పాలను తాగడం వల్ల గర్భిణీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటారని, పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పుడతారని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే కుంకుమ పువ్వు అనగానే కేవలం గర్భిణీలు మాత్రమే దీన్ని తీసుకోవాలని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. వాస్తవానికి కుంకుమ పువ్వును అందరూ తీసుకోవచ్చు. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కుంకుమ పువ్వు రెక్కలు 2 తీసుకుని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను రోజుకు 2 సార్లు తాగవచ్చు. ఇలా కుంకుమ పువ్వుతో తయారు చేసే దీని తాగుతుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మానసిక సమస్యలకు..

కుంకుమ పువ్వు దీని సేవించడం వల్ల మన మెదడులో న్యూరో ట్రాన్స్మిటర్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. డోపమైన్, సెరోటోనిన్‌లు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. వీటిని మోడిను నియంత్రించే సమ్యేకాలుగా చెబుతుంటారు. అందువల్ల కుంకుమ పువ్వుతో తయారు చేసే టీ ని తాగుతుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గి మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. రాత్రి పూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. కుంకుమ పువ్వులో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా క్రోసినీ, క్రోసినీన్, సప్టినాల్, కాంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, నాడీ సంబంధ వ్యాధుల వంటి ప్రాణాంతక రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

దానిమ్మ పండ్లలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఎంతటి వాపులను అయినా సరే ఈ పండ్లు తగ్గిస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా కూడా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఉండే వాపులు, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే ఇన్ ఫ్లామేటరీ బోల్ డిసీజ్ (ఐబీడి) సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. మెటబాలిక్ వ్యాధుల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు. దానిమ్మ పండ్లను తినడం వల్ల మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డిఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

దానిమ్మ పండ్లలో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయి. సాధారణంగా మనకు. ఇప్పటి దిల్లీ జాతీయ చెందిన పండ్లలో అధికంగా లభిస్తాయి. కానీ దానిమ్మ పండ్లను తినడం వల్ల కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా పొందవచ్చు. అందువల్ల ఈ చాకొలెట్లను తింటే శరీరంలో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. గుండె జబ్బులు, పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. దానిమ్మ పండ్లలో అధికంగా ఉండే ఫ్లవనాయిడ్ మన శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇది రక్త నాళాలను ప్రశాంత పరుస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. ఫలితంగా బీపీ తగ్గుతుంది. బ్లడ్ క్లెయిన్ ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. కనుక హైబీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

దయారెడిన్ నియంత్రణకు..

దానిమ్మ పండ్లలో ఉండే పాలిఫినాల్స్ మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్)ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డిఎల్)ను పెంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. దానిమ్మ పండ్లలో అధికంగా ఉంటాయి. కానీ తక్కువ గైసీమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ చాకొలెట్లను తింటే షుగర్ లెవల్స్ అంతగా పెరగవు. పైగా ఈ చాకొలెట్లలో ఉండే ఫ్లవనాయిడ్ ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గిస్తాయి. దీంతో శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. ఫలితంగా షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. రసం: పచ్చ, చింతపండు, మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు రసం తయారీకి ముడిపరుకులు. వీటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఇనుము, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రసంలో పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు గొప్పగా ఉపయోగపడతాయి.

కుంకుమ పువ్వులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల కారణంగా ఈ దీని సేవిస్తుంటే పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా పెద్దపేగు, క్రెన్స్, లంగ్స్, ప్రోస్టేట్, బోన్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ విషయాన్ని సైండిస్టులు తమ అధ్యయనాల ద్వారా నిరూపించారు. కుంకుమ పువ్వు దీని రోజూ తాగడం వల్ల శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డిఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. కుంకుమ పువ్వుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడు కణాలను రక్షిస్తాయి. దీంతో మెదడు యాక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. చురుగ్గా ఉంటారు. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. మతిమరుపు తగ్గుతుంది. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే అల్జీమర్స్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

మహిళల సమస్యలకు..

మహిళలకు నెలలసరి సమయంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాంటి వారు కుంకుమ పువ్వు దీని సేవిస్తుంటే ఫలితం ఉంటుంది. దీంతో వారికి ఉండే చిరాకు, తలనొప్పి, ఆహారంపై యావ, నొప్పులు వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం కుంకుమ పువ్వు దీని తాగడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. క్యాల్షిరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బిరువు తగ్గుతారు. బిరువు తగ్గాలనుకునే వారు కుంకుమ పువ్వు దీని తీసుకుంటూ తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కుంకుమ పువ్వులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కలిపి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. కంటి చూపుపు పెంచుతాయి. కక్ష సమస్యలు ఉన్నవారు కుంకుమ పువ్వు దీని తాగుతుంటే ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా కుంకుమ పువ్వుతో మనం అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

దార్క్ చాకొలెట్లను తరచూ తింటే ఇన్ని లాభాలు కలుగుతాయా..

చాకొలెట్లలో అనేక రకాలు ఉంటాయన్న సంగతి తెలిసిందే. వీటిని చిన్నదల నుంచి పెద్దల వరకు చాలా మంది ఇష్టంగానే తింటుంటారు. అయితే అన్ని చాకొలెట్లూ ఆరోగ్యకరం కాదు. కానీ దార్క్ చాకొలెట్లు మాత్రం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దార్క్ చాకొలెట్లలో కొకొవా అధికంగా ఉంటుంది. కనుక అలాంటి చాకొలెట్లను తింటే ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. దార్క్ చాకొలెట్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటి వల్లే ఈ చాకొలెట్లూ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఈ చాకొలెట్లలో ఫ్లవనాయిడ్ ఉంటాయి. ఇది ఒక రకమైన ఫ్లవనాయిడ్స్ జాబితాకు చెందుతుంది. అలాగే వీటిలో పాలిఫినాల్స్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి క్షయంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

దార్క్ చాకొలెట్లలో అనేక ఆర్గానిక్ సమ్యేకాలు ఉంటాయి. సాధారణంగా మనకు. ఇప్పటి దిల్లీ జాతీయ చెందిన పండ్లలో అధికంగా లభిస్తాయి. కానీ దానిమ్మ పండ్లను తినడం వల్ల కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా పొందవచ్చు. అందువల్ల ఈ చాకొలెట్లను తింటే శరీరంలో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. గుండె జబ్బులు, పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. దానిమ్మ పండ్లలో అధికంగా ఉండే ఫ్లవనాయిడ్ మన శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇది రక్త నాళాలను ప్రశాంత పరుస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. ఫలితంగా బీపీ తగ్గుతుంది. బ్లడ్ క్లెయిన్ ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. కనుక హైబీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

దయారెడిన్ నియంత్రణకు..

దార్క్ చాకొలెట్లలో ఉండే పాలిఫినాల్స్ మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్)ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డిఎల్)ను పెంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. దార్క్ చాకొలెట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కానీ తక్కువ గైసీమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ చాకొలెట్లను తింటే షుగర్ లెవల్స్ అంతగా పెరగవు. పైగా ఈ చాకొలెట్లలో ఉండే ఫ్లవనాయిడ్ ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గిస్తాయి. దీంతో శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. ఫలితంగా షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. రసం: పచ్చ, చింతపండు, మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు రసం తయారీకి ముడిపరుకులు. వీటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఇనుము, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రసంలో పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు గొప్పగా ఉపయోగపడతాయి.



తగ్గుతాయి. రసం: పచ్చ, చింతపండు, మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు రసం తయారీకి ముడిపరుకులు. వీటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఇనుము, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రసంలో పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు గొప్పగా ఉపయోగపడతాయి.

మెదడు యాక్టివేషన్ కోసం..

దార్క్ చాకొలెట్లలో ఉండే ఫ్లవనాయిడ్ మెదడుకు రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీని వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. యాక్టివ్ గా మారుతుంది. అప్రమత్తత పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు. చిన్నారలకు చెందుతుంది. రాత్రి పూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్ర లేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా దార్క్ చాకొలెట్లను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కడ్డి: దీన్ని శనగపిండితో చేస్తారు. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే మెగ్నీషియం, ఫైబర్ పేగుల ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం. కడుపునొప్పి, మలబద్ధకం, బిరువు తగ్గడానికి వంటింటి చిట్కా కడ్డి. మెంతికూర: బిరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం లాంటి పేగులకు సంబంధించిన సమస్యలతో మెంతలు ఎంత

