



ఆదివారం 03-08-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 110 రూ॥ 6.00



తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల వ్యాప్తంగా “నేటిధాత్రి 9” యూట్యూబ్ ఛానల్ లో పనిచేయుటకు ఆసక్తి కలిగిన కెమెరామెన్లు, రిపోర్టర్లకు

ఆహ్వానం



పత్రికా రంగంలో “23 వసంతాల” అనుభవం కలిగిన “నేటిధాత్రి” తెలుగు వార్త పత్రిక ఆధ్వర్యంలో ఇప్పుడు “నేటిధాత్రి 9” యూట్యూబ్ ఛానల్ ని “పాఠక దేవుళ్ళ కోసం ” “ శక్తి బ్రాడ్ కాస్టింగ్స్ ” ద్వారా మీ ముందుకు తీసుకు వస్తున్నామని తెలుపుటక సంతోషిస్తున్నాము.

“నేటిధాత్రి” పత్రికను ఆదరించిన విధంగానే “నేటిధాత్రి 9” “ యూట్యూబ్ ఛానల్ ” కూడా ఆదరిస్తారని కోరుకుంటూ....



మీ
కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా
8520007444

మీ
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక
8297779999

సంప్రదించవలసిన చిరునామా..

Srinivasa Nilayam 3rd Floor UBI Colony Road no: 03
Near TV9 Office Banjara Hills Hyderabad Pin Code : 500034



అదివారం 03-08-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 110 రూ॥ 6.00



ఆవేనా రాజకీయాలు..

వీళ్లనా మన నాయకులు!

భారత రాష్ట్ర సమితి
Bharat Rashtra Samithi
శ్రీశ్రీ ఎడిటర్
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
9063524136, 9908658888

చరిత్ర తెలియదు.. చారిత్రక విశేషాలు తెలియవు

- దేశ చరిత్రకు మూలాలు తెలియవు
- చారిత్రక ఆనవాళ్ల మీద అవగాహన వుండదు
- చారిత్రక సత్యాలు తెలిసిన వాళ్లు కరువవుతున్నారు
- విద్యావంతులు వస్తున్నారు.. విద్యాభివృద్ధికి తోడ్పడడం లేదు
- ప్రపంచ వారసత్వం మీద అవగాహన వుండదు
- సమాజం గురించి తెలియదు
- సామాజిక పరిస్థితులు అర్థం కావు
- సామాజిక శాస్త్రం చదివిన వాళ్లు కాదు
- సమాజ శాస్త్రం గురించి అవగాహన కూడా చాలా మందిలో లేదు
- ప్రజా సమస్యలను అధ్యయనం చేయరు
- పొలిటికల్ సైన్స్ చదివిన వారు కరువు
- రాజకీయం కూడా ఒక శాస్త్రమనే సత్యం కూడా తెలియదు
- ప్రపంచ గతినీ మార్చిన మేధావుల గురించి తెలియదు
- ఉద్యమాల గురించి తెలియదు
- ఉద్యమ స్ఫూర్తితో రాజకీయాలు చేయడం లేదు
- పాలనా పరమైన అంశాలు అర్థం చేసుకోరు
- దేశ రాజకీయాలను ఏలే వారికి నైసర్గిక స్వరూపాలు తెలియవు
- రాష్ట్ర రాజకీయాలు చేసే వారికి భౌగోళిక పరిస్థితులు తెలియవు.
- పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ గురించి అసలే తెలియదు
- ప్రజల అవసరాలు, అవస్థలు కళ్లారా చూడరు
- కులాల కుంపట్లు తెలుసు.. ఎన్నికలలో గెలిచేందుకు ఓట్లు కొనడం తెలుసు
- మత రాజకీయాలు తెలుసు.. మత ప్రాతిపదికన పోలరైజేషన్ తెలుసు
- మెజారిటీ ప్రజల ఓట్లు ఎలా సాధించుకోవాలో తెలుసు
- మైనారిటీ ఓట్లను ఎలా పొందాలో తెలుసు
- ఇదే నా రాజకీయం.. అన్ని పార్టీలదీ అదే తీరు..
- గెలుపు గుర్రాలుంటే చాలు
- రాజకీయాలంటే పురాణాలు కాదు
- పురాణాల పునాదుల మీద రాజకీయాలు ఎల్ల కాలం సాగవు
- వేదాలు, ఉపనిషత్తులు అంటారు.. వాటికి అర్థం కూడా తెలియదు
- ఒక్కడికీ ఒక్క పద్యం తెలియదు
- ఆఖరుకు జాతీయ గీతం జనగనమన కంఠస్థం రాదు
- జాతీయ గేయం వందే మాతరం గుక్క తిప్పుకోకుండా చదవలేదు
- మాటలు చెప్పి మోసం చేస్తున్నారు
- దేశానికి వున్న గౌరవాన్ని దిగజార్చుతున్నారు

హైదరాబాద్, నేటి ఢాట్రీ: రాసు రాసు రాజకీయాలు ఎటు పోతున్నాయి. రాజకీయాలలోకి ఎటు వంది నాయకులు చేరుతున్నారు. రాజకీయాలను ఎటు వైపు తీసుకెళ్తున్నారు. పార్టీలు ఏవైనా సరే గొర్రెల మందలా, ఒక దానికి చెనుక మరొకటి వెళ్తోంది. ఆదర్శవంతమైన రాజకీయాల చేయడానికి ఎవరూ ముందుకు రావడం లేదు. రాజకీయాలు అందరూ చేస్తామంటున్నారు. రాజకీయాలంటే అంత అలుసైపోయిందా? రాజకీయమంటే వ్యాపారమనుకుంటున్నారా? ప్రజా ప్రతినిధి అంటే పెత్తనం చేయడం అనుకుంటున్నారా? ఆనలు ఈ తరం నాయకులు ఏమనుకుంటున్నారు? పార్టీలు రాజకీయాలను ఎలా వాడుకుంటున్నాయి? ఆధికారంలోకి వస్తే చాలనుకుంటున్నాయి. ఆధ్వర్యం మాటలు చెబుతున్నాయి. ఆధికారంలో వున్న వాళ్లు ప్రతిపక్షాలను, ప్రతిపక్షాలు పాలక పక్షాలను నిత్యం తిట్టుకుంటూ, కొట్టుకుంటూ కాలం గడిపేస్తున్నారు. బద్దేశ తర్వాత మళ్ళీ కొత్త ముసుగుకొని వస్తున్నారు. పధకాలంటారు? సంక్షేమం అంటారు. ఎన్నికల ముందు హామీలు గుప్పిస్తుంటారు. అయినవి, కానివి అన్నీ చెబుతుంటారు. నోటికి ఏది వస్తే అది చెబుతుంటారు. ప్రతిపక్షంలో వున్నప్పుడు ప్రజలు దేవుళ్లుగా కనిపిస్తారు. గెలిచిన తర్వాత ఇచ్చిన హామీలను అడిగితే దెయ్యాలిలా ఎంతో గొప్ప వాళ్లు. విజ్ఞులు. వివేకవంతులు. అసలు రాజకీయం అనే పదానికి చరిత్రలో ఎంతటి స్థానం వుండో తెలియదు. కానీ రాజకీయాల చేయాలనుకుంటారు. నాయకులు కావాలనుకుంటారు? అసెంబ్లీలో కూర్చోని అధ్యక్షా! అనాలనుకుంటారు. కుదిరితే కాలం కలిసాస్తే మంత్రి అలోచనలు. కానీ అసలు రాజకీయాలను అర్థం చేసుకున్నారా? రాజకీయాలకు అసలైన మూల సూత్రమేమిటి? ఒక నాయకుడికి వుండాలని లక్ష్యం ఏమిటి? అనేది ఏ నాయకుడు అలోచించుకోవడం లేదు. కనీసం తెలుసుకోవాలనుకోవడం లేదు. దేశ చరిత్ర తెలియదు. దేశ రాజకీయం ముఖ చిత్రం తెలియదు. చారిత్రక విశేషాలు తెలియదు. చారిత్రాత్మక అంశాలు తెలియవు. దేశ చరిత్రకున్న మూలాలు తెలియవు. ఒక నాయకుడికి ఇవన్నీ తెలియాలని అవసరం వుండో అనే ప్రశ్న

కూడా ఉత్పన్నం కావచ్చు. కానీ ఈ తరం నాయకులు అవసరం. ఎందుకంటే మన దేశ విస్తీర్ణం, భౌగోళిక అంశాలపై నాయకులకు ఖచ్చితమైన అవగాహన వుండాలి. అప్పుడే దేశ రాజకీయాలలో సంపూర్ణమైన మార్పులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఒకప్పుడు ఆదర్శవంతమైన రాజకీయాలు చేసిన నాయకులే ఎక్కువగా వుండేవారు. వారిలో ఉన్నత విద్యావంతులు, దేశ రాజకీయాలపై అవగాహన వున్న వాళ్లు మాత్రమే ఎన్నికౌతూ వచ్చేవారు. కానీ ఇప్పుడు పార్టీల బలం, బలగం, ఆర్థబలం, అంగబలం వుంటే చాలు నాయకులౌతున్నారు. గతంలో ఎలాంటి నాయకుడైనా సమాజం గురించి అలోచించేవారు. తన నియోజకవర్గం అభివృద్ధి గురించి ఎక్కువ సమయం వెచ్చించేవారు. ఇప్పుడున్న నాయకులు ప్రజా సేవకన్నా వ్యాపారాలపై దృష్టి పెడుతున్నారు. ప్రజలను గాలికి వదిలేస్తున్నారు. ఇదేమిటిని ప్రశ్నిస్తే వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలవాలంటే సంపాదించుకోవచ్చా? అని నేరుగానే సమాధానం చెబుతున్నారు. రాజకీయాలు చేయాలనుకునేవారికి మన దేశమే ముందుకు వెళ్లాలి. అనే అంశాలపై సంపూర్ణమైన జ్ఞానం నాయకులకు కావాలి. ప్రపంచం క్రూరామయమైపోయింది. ఇంకల నెట్ వేటిలో వుంది. ప్రపంచమంతా అరచేతిలోకి వచ్చేసింది. నాయకులకు సమాజం మీద పూర్తి అవగాహన కావాలి. సామాజిక శాస్త్రం చదివి వుండాలి. ఒకప్పుడు టెక్నికల్ విద్య అందుబాటులో లేకపోవడం పెద్ద లోటుగా వుండేది. ఇప్పుడు సోషల్ ఇంజనీరింగ్ తెలియకపోవడంతో తీరని నష్టం జరుగుతోంది. గతంలో ప్రతి యూనివర్సిటీలోనూ చరిత్ర, సోషియాలజీ, ఫిలాసోఫీ, పాలిటికల్ సైన్స్, ఏకనామిక్స్, పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ విద్యార్థులు ఎక్కువగా చదువుకునేవారు. అందుకే ఆ రోజుల్లో ప్రజా ఉద్యమాలు లేకపోవడం పెద్ద లోటుగా వుండేది. ఇప్పుడు సోషల్ ఘోషాగళం, చరిత్ర, ఆర్థికాధ్యయనం, పౌరశాస్త్రం వుంటున్నాయి. కానీ అవి మార్కుల కోసం మాత్రమే చదువుతున్నారు. ఎక్కువగా లెక్కలు, సైన్స్ మాత్రమే అభ్యసిస్తున్నారు. మిగతా సబ్జెక్టులను వదిలేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కాలోగిరేట్ విద్య వ్యాపారమైపోవడంతో, ఈ సబ్జెక్టులు విద్యార్థులకు దూరమౌతున్నాయి. ఇప్పటి విద్యార్థులకు రాజకీయాలు అంటే నాయకులు, పాలకులు, ప్రతిపక్షాలు అనే మాట తప్ప మరొకటి తెలియదు. మన

ఓట్లనీ గెలిపిస్తున్న ప్రజా ప్రతినిధులు ఏం చేస్తున్నారన్న అలోచన కూడా ఈ తరవానికి అవసరం లేకుండాపోతోంది. అదేదో సినిమాలో చెప్పినట్లు తిన్నామ. పడుకున్నామా, తెల్లరిందా? అన్నట్లు లక్షలు ఖర్చు పెట్టి చదువుకున్నామా? ఉద్యోగం వచ్చిందా? తేలితలో స్థిరపడిపోయామా? అన్నదే అలోచిస్తున్నారు. స్కూల్ అనే పదం రాజ్యమేలతోంది. నైతికత అనేది దూరమైపోయింది. దాంతో దేశంలోనే కాదు, విదేశాలలో చదువులు, ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. దేశాన్ని మర్చిపోతున్నారు. తల్లిదండ్రులనే కాదనుకుంటున్నారు. ఇలాంటి రోజుల్లో ఖచ్చితంగా నాయకులకు సమాజ శాస్త్రం తెలియాలి. కుటుంబ వ్యవస్థలు నిర్వీర్యం కాకుండా చూడాలి. ఉన్నత లక్ష్యాలన్న సమాజాన్ని తీర్చిదిద్దే బాధ్యత నాయకులే తీసుకోవాలి. సమాజ శాస్త్రం గురించి తెలియని నాయకులకు ప్రజా సమస్యలు కూడా తెలియవు. పట్టపు. ఇవన్నీ తెలియాలంటే అసలైన రాజకీయ మూల సిద్ధాంతాలను తెలియజేసే పొలిటికల్ సైన్స్ అనే పదమే చాలా మంది రాజకీయ నాయకులకు తెలియదు. పొలిటికల్ అనే పదం ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందో తెలియదు. సోషియో ఎకనామిక్స్ అంటే ఏమిటి అవగాహన లేదు. పాలిటీ అంటే అర్థంకూడా ఎవరికి తెలియకుండాపోతోంది. రాజకీయం కూడా ఒక శాస్త్రమన్నది తెలియని నాయకులకు తెలియాలి చేస్తున్నారు. ప్రజలను పాలిస్తున్నారు. చిరిత్రలో సోషలిజం దగ్గర నుంచి ఎంత మంది రాజకీయ విజ్ఞానవంతులున్నారో తెలియదు. రూనే అనే రాజనీతిజ్ఞుడు కొన్ని వందల సంవత్సరాల క్రితమే మనిషి బానిస సంకల్పంలో వున్నాడని ఎందుకన్నాడు? అనేది తెలియదు. మారీయా డెల్లె రాంటి రాజనీతిజ్ఞుడు రాజకీయాలు, నాయకులకు గురించి ఏం చెప్పారన్నది ప్రతి నాయకుడు తెలుసుకోవాలి. అరిస్టోటిల్ ఏమని చెప్పాడు. ఆడమే స్కూల్ ఏమని చెప్పారు తెలుసుకోవాలి. ఆఖరుకు మన ఆమర్చు నేనే మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ గురించి ఏం చెప్పారన్నది ఎంత మందికి తెలుసు. మన దేశ మొదటి ఆర్థిక శాఖ మంత్రి ఎవరికి తెలుసు. మన వర్ష ప్రణాళికల రూపకల్పనలో నువ్విన గురించి ఎంత మంది నాయకులు తెలుసుకున్నారు. ఇవేమీ తెలియదు. కానీ నాయకులమౌతాం. గెలుస్తాం. పాలిస్తాం.. ఇదేనా రాజకీయం అంటే ఇదేనా? రాజకీయాలంటే చెప్పడానికి పురాణాలు కాదు. రాజకీయమంటే వర్తమానం. ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకోవడం మర్చిపోతున్నారు. కులం, మతం అంటున్నారు. మెజారిటీ ఓట్ల గురించి లెక్కలేసుకుంటారు. మైనారిటీ ఓట్లు ఎటు వైపు అని మాట్లాడుకుంటారు. అంతే తప్ప వారి అభ్యుత్పత్తి ఇన్ని సంవత్సరాలైనా ఎందుకు మారడం లేదని

అలోచించరు. ఇంత పెద్ద మన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో, ప్రపంచానికి ఆదర్శవంతమైన ప్రజాస్వామ్య దేశంలో మన జాతీయ గీతం కంఠస్థంగా వచ్చే నాయకులు ఎంత మంది? వారికి ఆ గీతంలో వున్న అర్థం, పరమార్థం ఎంత మంది నాయకులు తెలుసు. మన జాతీయ గేయం వందేమాతరం చూడకుండా చదవగలిగే వాళ్లు ఎంత మంది? అసలు వీటిలో జాతీయ గీతం, జాతీయ గేయం ఏదో చెప్పలేదు. మన జాతీయ జెండా ఎంత పొడవు విస్తీర్ణంలో వుండాలో తెలియదు. నిజం చెప్పాలంటే రాజకీయ నాయకులు ఏదీ తెలియడం లేదు. కానీ నాయకులౌతున్నారు. మనల్ని పాలిస్తున్నారు. ఇదీ మన దౌర్భాగ్యం. అంతే..!

మీరు మన నేటిధాత్రిలో ఈ వార్తను
వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ఐ
స్కాన్ చేయండి



వక్ర ప్రాజెక్ట్ పొలిటీషియన్!



- రాజకీయ ప్రయోగ శాలలో రేవంత్ రెడ్డి గెలిచి నిలిచాడు
- కేసీఆర్ ను కొడితే గాని ఆ స్థాయి నాయకుడిని కాలేననుకున్నాడు
- న్యూటన్ ధర్మ్ లా పక్కగా ఫాలో అయ్యాడు
- తెలంగాణకు అందుకే సీఎం అయ్యాడు
- దటీజ్ రేవంత్ రెడ్డి అని నిరూపించుకున్నాడు
- గెలవడం కోసం బంతిలా అనేక ఇబ్బందులు పడ్డాడు
- పడిన ప్రతిసారి రెట్టింపు ఉత్సాహంతో ఎదురొడ్డి నిలబడ్డాడు
- ఇలాంటి రాజకీయ ప్రయత్నం అందరి వల్ల సాధ్యం కాదు
- అలాంటి ప్రయోగాలకు ఎవరూ సిద్ధపడరు
- కేసీఆర్ ను పదే పదే రెచ్చగొట్టాడు. • కేసీఆర్ చేత అణిచివేతకు గురయ్యాడు
- కేసీఆర్ ను ఎదరించి నిలవడమే రాజకీయ గమ్యమనుకున్నాడు
- కేసీఆర్ ను గెలిచి రాజకీయ శూన్యత తెస్తేనే సీఎం అవుతా అనుకున్నాడు
- తన లక్ష్యం కోసం గురిని కేసీఆర్ పైకి ఎక్కిపెట్టాడు

• కేసీఆర్ ను ప్రజల్లో దోషిగా నిలబెట్టాడు. • అందుకోసం జైలును కూడా లెక్క చేయలేదు. • కీలక సమయాలలో కూడా కుటుంబానికి దూరమయ్యాడు

• ఎప్పటికైనా తన రోజు వస్తుందని బలంగా నమ్మాడు. • తెలంగాణ ఉద్యమ, సాధన నాయకుడిని ఓడించాడు

• తెలంగాణ ప్రజలకు కేసీఆర్ ను దూరం చేసి ఎదురులేని నాయకుడయ్యాడు. • నిజం చెప్పాలంటే రేవంత్ రెడ్డి అసలైన రాజకీయ ఏకలవ్యుడు

సీఎం కావడం కోసం కేసీఆర్ తెలంగాణ ఉద్యమం ఎంచుకున్నాడు రేవంత్ రెడ్డి సీఎం కావడం కోసం కేసీఆర్ తో తలపడి విజయం సాధించాడు

తెలంగాణ చరిత్ర లో కేసీఆర్ తో సమాన రాజకీయ చరిత్ర లిఖించుకున్నాడు

హైదరాబాద్, నేటిధాత్రి:

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి అనుమల రేవంత్ రెడ్డి వక్ర ప్రాజెక్ట్ పొలిటీషియన్ అని చెప్పడంలో సందేహమే లేదు. అలాంటి రాజకీయ నాయకుడు దేశంలోనే ఎవరూ లేరు. అంతగా రాజకీయాలను ఆయన చాలెంజ్ గా తీసుకున్నాడు. అలా తీసుకొని విజయం సాధించారు. ఎంతో మంది యువ నాయకులు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. సహజంగా రాజకీయాలలో పదవుల కోసం నాయకులు ఎదురుచూస్తుంటారు. అవకాశాల కోసం వదిలిపెట్టే వదుతుంటారు. పార్టీ పెద్దల ఆశీస్సులకోసం ఆరాపడుతుంటారు. రేవంత్ రెడ్డి రాజకీయం మొత్తం చూస్తే ఎక్కడా ఆయన పదవులకోసం ఎవరి ముందు నిలబడ్డది లేదు. ఎవరినీ మెప్పించాలని చూడలేదు. ప్రజలను నమ్ముకున్నాడు. ప్రజలతో కలిసి రాజకీయం చేశాడు. ప్రజలకు సేవ చేస్తూ గుర్తింపు పొందారు. పోరాటం చేస్తూ నిలబడ్డాడు. పోరాటమే జీవితం చేసుకున్నాడు. ఆయన పడిన రాజకీయ కష్టం అంతా ఇంకా కాదు. అందుకే అతి చిన్న వయసులో తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రి అయ్యాడు. అయితే ఇక్కడ ఒక కీలకమైన విషయంకూడా చెప్పాల్సి ఉంది. రేవంత్ రెడ్డి బిఆర్ఎస్ దృష్టిలో తెలంగాణ వాది కాదు. అయినా ప్రజలు రేవంత్ రెడ్డిని నమ్మారు. అదే రాజకీయాల్లో అసలైన మ్యూజిక్ అని చెప్పక తప్పదు. తెలంగాణలో ఓ ఖరైదే ఏకైకంగా రాజకీయ శూన్యత వుండదని బిఆర్ఎస్ అనుకున్నది. కేవలం పదేళ్ల కాలంలోనే కేసీఆర్ లాంటి నాయకుడి పాలన అంతమౌతుందని ఎవరూ ఊహించలేదు. కాని ఉమ్మడి రాష్ట్రంలోనే సీఎం. కావాలన్న అశతో, ఆలోచనలో అడుగులు వేసిన రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణకు రెండో సీఎం కావడం అనేది సామాన్యమైన విషయం కాదు. అందుకోసం ఆయన ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే రేవంత్ రెడ్డి న్యూటన్ ధర్మ్ లాను పక్కగా ఫాలో అయ్యాడు. రాజకీయాన్ని ఏకంగా తన ప్రయోగ శాలను చేసుకున్నాడు. ఎట్టిపరిస్థితుల్లో కేసీఆర్ ను కొడితే తప్ప తాను సీఎం. కాలేనని బలమైన సంకల్పం తీసుకున్నాడు. తన ఆశయానికి అనుగుణంగా తెలంగాణ వచ్చింది. తన ఆశల సాధనకు సీఎం. కావాలన్న మార్గ ఏర్పడింది. ఇప్పుడు కాకపోతే ఇక మరెప్పుడూ కాలేమన్న నిర్ణయంతో రేవంత్ రెడ్డి ముందుకెళ్లారు. తాను గెలవడం కోసం బంతిలా అనేక సార్లు ఒత్తిళ్లకు గురయ్యాడు.

అవి సామాన్యమైనవి కాదు. తెలంగాణ వచ్చిన తొలివారల్లో ఆయన తెలుగుదేశం పార్టీలో వున్నారు. ఆ పార్టీ ఆలోచనలు అమలు చేయాలనుకున్నారు. అందులో రాజకీయంగా ఎలాంటి తప్పు లేదు. ఎందుకంటే రాజకీయపార్టీ నడుపుతున్నప్పుడు రాజకీయాలే చేస్తామని అనేకసార్లు కేసీఆర్ చెప్పిన సంగతి తెలిసిందే. కేసీఆర్ చేస్తే రాజకీయం, ఇతరులు చేస్తే అరాజకీయమేలా అవుతుంది. అందుకే కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రేవంత్ రెడ్డిని ఎదగకుండా చేయాలన్న ఆలోచనతో ఎంత ఒత్తిడికి ప్రయత్నం చేసినా, అంతే వేగంగా రేవంత్ రెడ్డి నిలబడ్డాడు. అది కేసీఆర్ కు కంటి మీద కుసుకు లెకుండా చేసింది. ఒక దశలో రేవంత్ రెడ్డి ఇంటి నుంచి బైటకు రాకుండా కట్టడి చేశారు. రోడ్లమీద ఎక్కడ పడితే అక్కడ అదుపులోకి తీసుకున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రజలకు దగ్గర కాకుండా చూసుకున్నారు. నిజం చెప్పాలంటే ప్రతిపక్ష పార్టీ నాయకుడిగా రేవంత్ రెడ్డి ఎంత ఒత్తిడికి గురయ్యారో.. పాలకపక్ష నేతగా కేసీఆర్ కూడా అంతకన్నా ఎక్కువ ఒత్తిడిని అనుభవించారు. అందుకే అడుగడుగునా రేవంత్ రెడ్డిని అణిచివేయాలని చూశారు. కాని కుదరలేదు. జననేతగా రేవంత్ ను ప్రజలు గుర్తించారు. గుండెల్లో పెట్టుకున్నారు. కేసీఆర్ ను పక్కన పెట్టేశారు. పడిన ప్రతిసారి కేసీఆర్ కు ఎదురొడ్డి నిలబడ్డాడు. పదే పదే జైలుకు పంపితే మానసికంగా రేవంత్ రెడ్డిని దెబ్బకొట్టాలని చూశాడు. చిన్న విషయాల మీద పదే పదే అరెస్టులు చేశారు. అయినా రేవంత్ రెడ్డి బెనకలేదు. తొనకలేదు. దాంతో ఎలాగైనా రేవంత్ రెడ్డి కూతరు నిశ్చిత్తార్థ సమయంలో కూడా ఇబ్బందులకు గురి చేశారు. ఒకప్పుడు కేసీఆర్ ను బలంగా నంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే జగ్గారెడ్డి ఎదుర్కొంటున్నట్లు కనిపించారు. దాంతో ఆయనను ఒకసారి జైలుకు పంపించారు. జగ్గారెడ్డి ఆత్మస్వయం మీద దెబ్బకొట్టారు. అప్పటి నుంచి జగ్గారెడ్డి సైలెంట్ అయ్యారు. కేసీఆర్ కు ఎంతో కొంత అనుకూలంగా మారారు. సరిగ్గా ఇదే ఫార్ములా రేవంత్ రెడ్డి మీద కూడా ప్రయోగించాలని చూశారు. కాని కుదరలేదు. ఇతర నాయకుల లాగా ఒత్తిడికి తలొగ్గి రేవంత్ రెడ్డి దారికి వస్తాడనుకున్నారు. కాని కేసీఆర్ ఆశలు ఫలించలేదు. నిజం చెప్పాలంటే ఇలాంటి రాజకీయ ప్రయోగం మరో నాయకుడి వల్ల కాదు. అది కేవలం ఒక్క రేవంత్ రెడ్డి వల్లే సాధ్యమైంది. పదే పదే జైలుకు పంపడాన్ని కూడా ఒకదశలో రేవంత్ రెడ్డి చాలా చిన్న విషయంగా మార్చుకున్నారు. దాంతో కేసీఆర్ కు ఏం చేయాలో అర్థంకాని పరిస్థితిని రేవంత్ రెడ్డి

సృష్టించారు. ఇదీ అసలైన రాజకీయమని చెప్పక తప్పదు. రాజకీయాల్లో ఒకప్పుటి ప్రయోగాలు వేరు. ఇప్పుడున్న రాజకీయాల్లో ప్రయోగాలకు చాల వ్యత్యాసముంది. ఒకప్పుడు రాజకీయ ప్రయోగాలలో వ్యక్తిగత కక్షలు వుండేవికాదు. మొత్తం పార్టీ ప్రయోగాలు వుండేవి. కాని ఇప్పుడు నాయకుల టార్గెట్ గా ప్రయోగాలు సాగుతున్నాయి. ఏ పార్టీలో వైనా ఒకరో ఇద్దరు నాయకులను టార్గెట్ చేస్తున్నారు. దాంతో మిగత నాయకులంతా సైలెంట్ అవుతున్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రతిపక్షంలో వున్నప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి ఒక్కడు మాత్రమే పోరాట యోధుడిగా కనిపించారు. మిగతా నాయకులెవ్వరూ రేవంత్ కు మద్దతుగా వెళ్లిన సందర్భాలు కూడా లేవు. అయినా ఒక ఒక్కడుగా కేసీఆర్ ను, బిఆర్ఎస్ మొత్తం పార్టీని ఎదుర్కొన్నాడు. అందుకే రేవంత్ రెడ్డి సీఎం. అయ్యారు. తాను సీఎం. కావడానికి ఒక రకంగా చెప్పాలంటే రేవంత్ ఆడిన రాజకీయం చాలా విచిత్రమైనది. పదే పదే కేసీఆర్ ను అనాడు రేవంత్ రెచ్చగొట్టారు. తనను అణిచేయాలన్న ఆలోచన కేసీఆర్ కు వచ్చేలా చేసినారు. కేసీఆర్ చేత రేవంత్ రెడ్డి ఇబ్బందులు పడుతున్నాడు. అణిచేయబడుతున్నాడని ప్రజల్లో సామాన్యత పెరిగేలా చేసుకున్నాడు. ఈ విషయంలో రేవంత్ రెడ్డి మాస్టర్ ప్లాన్ న కెన్సెల్ అయ్యింది. ఎందుకంటే కేసీఆర్ ను ఎదిరించి నిలవడమే రాజకీయ గమ్యమనుకున్నాడు. ఇలా ఏ నాయకుడు నిర్ణయం తీసుకోలేదు. కాంగ్రెస్ గాలి వస్తే గెలుస్తాం. లేకుంటే ప్రతిపక్షంలో కూర్చుందామన్న ఆలోచనలు చేసిన వారే అందరూ. కాని పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకొస్తే తాను ముఖ్యమంత్రిని అవుతానన్న సంకల్పంతో రేవంత్ రెడ్డి రాజకీయంచేశారు. అక్కడ కూడా కొన్ని సార్లు విఫలమయ్యారు. అయితే ఇక్కడ చెప్పుకోవాల్సిన మరో విషయమేమిటంటే రేవంత్ రెడ్డి కేవలం కేసీఆర్ నుంచే కాదు సొంత పార్టీనుంచి కూడా అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. కాళ్లలో కట్టెలు పెట్టే నాయకులు కాంగ్రెస్ లో ఎక్కువ. అటు పార్టీలో అసమ్మతి వారులను, ఇటు కేసీఆర్ ను ఏక కాలంలో ఎదుర్కొంటూ నిలబడ్డాడు. కేసీఆర్ ను గెలిచి రాజకీయ శూన్యత వేవాలని చూస్తున్న సమయంలో సొంత పార్టీ కుట్రలను పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. పార్టీలో పెద్ద నాయకులు చేసిన ఆరోపణలను ఎప్పుడూ సీరియస్ గా తీసుకోలేదు. ఎప్పుడైతే ప్రజల నుంచి పెద్ద ఎత్తున మద్దతు వస్తుందన్న సంకేతాలు అందిన తర్వాత రేవంత్ రెడ్డి తన ఆసలైన

రాజకీయం మొదలు పెట్టారు. తన లక్ష్యాన్ని పూర్తిగా కేసీఆర్ మీద ఎక్కుపెట్టారు. చెవిలో జోరిగాలాగా మారుతున్నకొంత మందినా యకులను పక్కన పెట్టేశారు. అటు కేసీఆర్ ను ప్రజల్లో దోషిగా నిలబెట్టేందుకు శతవిధాల కృషి చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షుడు. కేసీఆర్ దురదృష్టవశాత్తూ గాని సరిగ్గా ఎన్నికలకు దగ్గర సమయంలో కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టులో పగుళ్లు వచ్చాయి. ఇక రేవంత్ రెడ్డి చెలరేగిపోయాడు. కేసీఆర్ ను ఓ ఆట ఆడుకున్నారు. కేసీఆర్ ను ఆ క్షణం తెలంగాణకు విలసితం అని చెప్పి నమ్మించడంలో సక్సెస్ అయ్యారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సాధకుడు అని చెప్పకునే కేసీఆర్ ను ప్రజలకు దూరం చేసి తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ఎదురు లేని నాయకుడయ్యాడు. రేవంత్ రెడ్డి అసలైన ఏకలవ్య రాజకీయ నాయకుడు. తాను సీఎం కావడం కోసం కేసీఆర్ తెలంగాణను ఎంచుకున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి సీఎం కావడం కోసం కేసీఆర్ తో తలపడి గెలిచారు. తెలంగాణ చరిత్ర పాలనలో కేసీఆర్ తో సమానమైన చరిత్ర రేవంత్ రెడ్డి లిఖించుకున్నారు.



మీరు మన నేటిధాత్రిలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ కి స్కాన్ చేయండి



అదివారం 03-08-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 110 రూ॥ 6.00



21వ వసంతాల అక్షరోద్యమం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా , ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”
“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో “20 మైలు రాళ్లు” దాటుకొని ముందుకు సాగుతూ ,
తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను నింపుకొని , తడి ఆరని అక్షరాలు మోసుకుంటూ
పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ “21వ వసంతం” లోకి దిగ్విజయంగా
అడుగిడుతుందని సగర్వంగా చెబుతున్నాము.

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో

మీరు ఇప్పటివరకు అందించిన , అందిస్తున్న సహాయ ,
సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని
మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....



మీ
కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా
8520007444



వసంతాల అక్షరోద్యమం

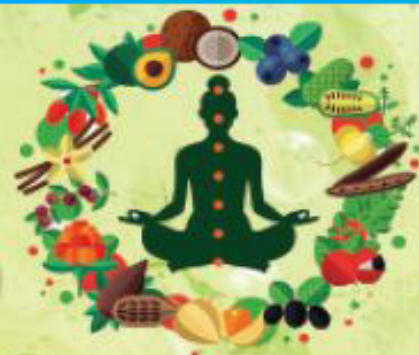


మీ
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక
9908658888, 8297779999

Corporate Office Address :



Srinivasa Nilayam 3rd Floor UBI Colony Road no: 03
Near TV9 Office Banjara Hills Hyderabad Pin Code : 500034



కాన్పు సజావుగా జరగాలంటే.. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే!

కడుపులో మరో జీవం పెరుగుతున్న దశలో.. కాబోయే తల్లి తనతో పాటు, పసికందు ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. కాన్పు సజావుగా జరిగేందుకు శరీరానికి కొంతమేర కదలికలు అవసరమైనా, ఎక్కువ శ్రమతో కూడిన పనులకు మాత్రం దూరంగా ఉండాలిందే.

బరువులు మోయొద్దు అని పెద్దలు చెప్పే మాట శాస్త్రీయమే. బరువైన వస్తువులను మోయడం, అటూ ఇటూ జరపడం వల్ల నడుము, వెన్నెముకకు గాయం కావచ్చు. అప్పుటికే జారి ఉన్న పెల్విక్ కండరాలు ఇంకాస్త దెబ్బతినవచ్చు.

ఎక్కువసేపు నిలబడే ఉండటం వల్ల కాళ్ల వాపులతో పాటు, నడుము నొప్పి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా మార్నింగ్ సిక్నెస్, నిస్సత్తువ ఉన్నవారు ఈ విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

బట్టలు ఉతకడం లాంటి పనులను పూర్తిగా ఒంగిపోయి చేయకూడదు. పొట్ట మీద బరువు పడటం వల్ల, ఈ భంగిమ గర్భిణికి శ్రమ కలిగిస్తుంది. సయాటిక్ నెర్వ్ మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

ఎత్తు ఎక్కువ, అది కూడా ఏదైనా బరువైన వస్తువును పట్టుకుని ఎక్కువ ఏమంత క్షేమం కాదు. గర్భంతో ఉన్నప్పుడు శరీర సమతుల్యత భిన్నంగా ఉంటుంది. కాబట్టి త్వరగా అదుపు తప్పే ప్రమాదం ఉంది.



ఈ సమయంలో పెంపుడు జంతువుల వ్యర్థాలు శుభ్రం చేయడం కూడా మంచిది కాదు. వాటిలోని బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీసి.. కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు.

పరగడుపున వెల్లుల్లి తింటే ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయా?



వెల్లుల్లి సహజమైన యాంటీబయాటిక్. ఎన్నో రకాలైన ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది. అందులోనూ, పరగడుపునే తినడం వల్ల అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.

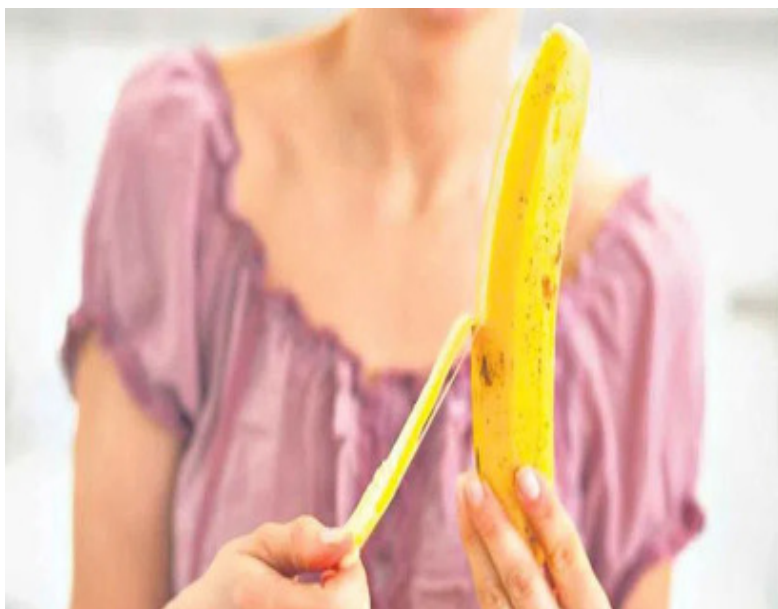
- కడుపులోని హానికర బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తుంది.
- నాడీ సంబంధమైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం అందిస్తుంది.
- రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తుంది.
- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి వివిధ రకాల వ్యాధులను ఎదుర్కొనే బలాన్ని ఇస్తుంది.
- రక్తపోటు అదుపు తప్పకుండా చేస్తుంది.
- అజీర్తిని నివారించి, జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.
- కాలేయం, మూత్రాశయం మరింత సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.
- ఒంట్లో పేరుకుపోయిన మలినాలను దూరం చేస్తుంది.
- రక్తప్రసారాన్ని మెరుగుపరిచి, గుండెకు బలాన్ని అందిస్తుంది.

అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారా..

అయితే ఈ డైట్ ఫాలో అవండి..

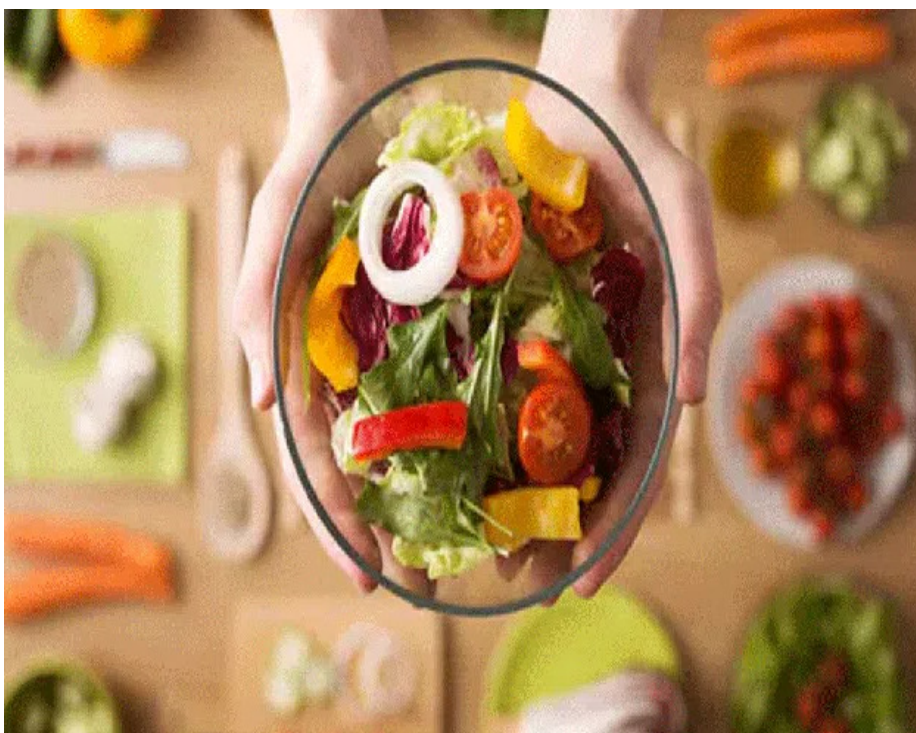
అధిక బరువు.. చాలామందిని బాధపెడుతున్న సమస్య. సిట్లోంచి కదలనివ్వని నిద్ర జీవనశైలికి తోడు, పోషక విలువలేని జంక్ ఫుడ్ కారణంగా.. వయసుతో సంబంధం లేకుండా వేధిస్తున్నది. ఊబకాయాన్ని వదిలించుకునేందుకు ఇంటర్నెట్లో చాలా ఉపాయాలే కనిపిస్తాయి. వాటిలో ఒకటి 'మాల్నింగ్ బనానా డైట్'. ఈ దయం పూట అల్పాహారానికి బదులు ఆరటివల్ల తినడమే ఈ డైట్ ప్రత్యేకత. జపానీసు చెందిన సుమికో అనే ఆరోగ్య నిపుణురాలు రూపొందించిన ఆహార విధానమిది.

ఈ డైట్ ప్రకారం, ఉదయం పూట కడుపు కాస్త నిండుగా అనిపించేంత పరకు ఆరటివండ్లు తినాలి. ఈ డైట్ పుణ్యమాని సుమికో భర్త ఏకంగా 17 కిలోలు తగ్గారట. రాత్రి ఎనిమిది గంటల తర్వాత ఏమీ తినకపోవడం 70% పాల పదార్థాలు, మిఠాయిలు, కెఫిన్, మద్యం దూరంగా ఉంచడం.. తదితర జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాలి. రోజూ తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, సిద్ధి ధాన్యాలు ఆరగించాలి. కాకపోతే, బనానా డైట్ విషయంలో ఓ నిర్ణయం తీసుకునే ముందు వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.



మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం ఏ ఆహారం తీసుకోవాలంటే..!

న్యూఢిల్లీ : ఆరోగ్యం మెరుగుపడేందుకు, జీవన శైలి వ్యాధుల ముప్పు నుంచి తప్పించుకునేందుకు సమతుల్య ఆహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సూతన ఏదాదిలో మీ ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిని మార్చుకునేందుకు ఇదే సరైన సమయం. ఆరోగ్యకర జీవనశైలిని అలవరుచుకోవడం న్యూ ఇయర్ రిజల్యూషన్ గా ఎంచుకోవచ్చు. మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం పోషకాహార నిపుణులు పలు సూచనలు చేస్తున్నారు. రోజూవారీ ఆహారంలో భాగంగా పండ్లు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్స్, పప్పు ధాన్యాలు, ఆరోగ్యకర కొవ్వులు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన అత్యవసర పోషకాలు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆహారం ద్వారా సమకూరుతాయి. అయితే ఏది తీసుకున్నా



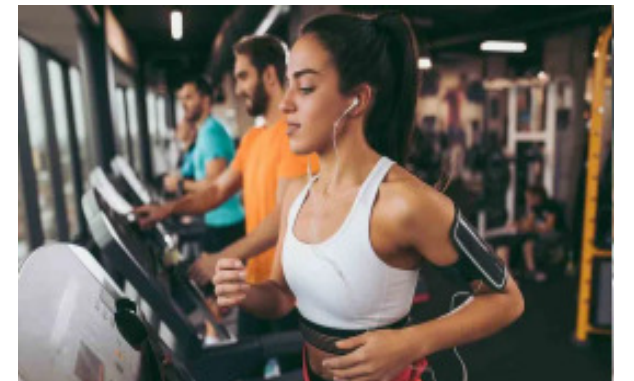
సమతుల్య ఆహారం మితాహారం తగినంత నీరు తీసుకోవాలి మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్స్ తీసి పదార్థాలకు చెక్ ఆరోగ్యకర కొవ్వులు మనసుపెట్టి తినడం సోడియం వాడకం తగ్గించాలి మితాహారంతో పాటు ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారాన్నే తీసుకోవాలని, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం ఈ సూచనలు పాటించాలని పేర్కొంటున్నారు.

కొత్తగా జిమ్ కు వెళ్తున్నారా.. ఆహారంలో ఈ మార్పులు చేసుకోవాలి!

కొత్త ఏదాది నుంచి జిమ్ కు వెళ్లాలని తీర్మానించుకునేవారి సంఖ్య ఎక్కువే ఉంటుంది. ఇలాంటివారు ఆహారంలో ఎలాంటి మార్పులు చేసుకోవాలి? జిమ్ కు వెళ్లడం ద్వారా శరీరానికి మంచి వ్యాయామం అందించవచ్చు. చాలామంది ఈ సమయంలో కఠినమైన డైటింగ్ పాటిస్తారు. దీనికంటే, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడమే మేలు. ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్స్, ఫైదా, సూనెలు, డీప్ ఫ్రైలు మానేయాలి. కొందరు రాత్రిపూట సలాడ్ లాంటివి తింటారు. ఖాళీ కడుపుతో పడుకోవేవారూ ఉంటారు.

ఇది మంచిది కాదు. ప్రతీ భోజనంలో ప్రోటీన్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. క్యారెట్, కీరా ముక్కలు కలిపిన శనగలు, అలసందలు తీసుకోవచ్చు. సలాడ్, సూప్ లో పనీర్ ముక్కలు, సోయా లాంటివి వేసుకోవచ్చు. తక్కువ తిన్నా సరే, ప్రోటీన్ తప్పకుండా ఉండాలి. జిమ్ చేసేప్పుడు తీవ్రంగా చెమట పడుతుంది. అందుకే నీళ్లు ఎక్కువ తాగాలి. కనరత్తు చేశాక, సహజంగానే ఆకలి అధికం అవుతుంది. ఆ సమయంలో శరీరానికి తగినంత ఆహారం ఇవ్వాలి.

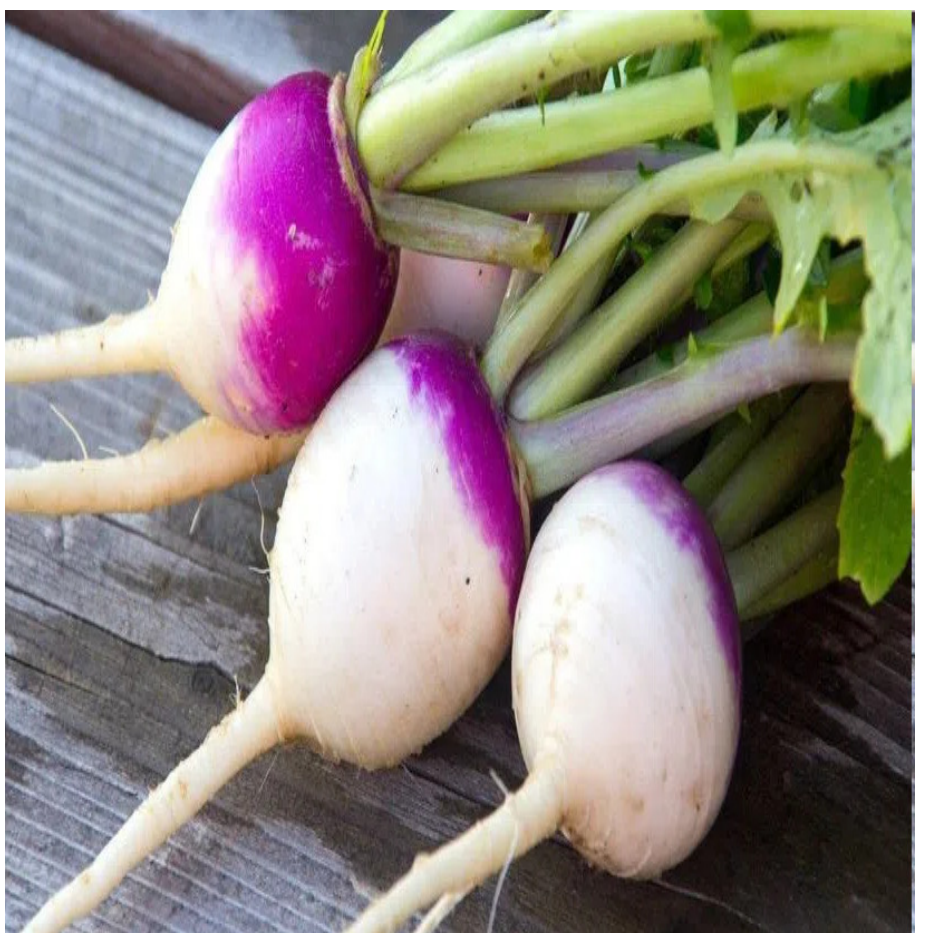
ట్రైక్ ఫాస్ట్ లో పీచు పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు తప్పక ఉండాలి. జిమ్ చేసిన 45 నిమిషాలలోపు ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. అందుకోసం ఎగ్ వైట్స్, ప్రోటీన్ పౌడీ కలిపిన నీళ్లు, మొలక లాంటివి సరిపోతాయి. వ్యాయామం చేసేప్పుడు మరీ అలసటగా అనిపిస్తే.. పండ్లు, బాదం, కిస్ మిస్ లాంటివి తిని



జిమ్ కు వెళ్లొచ్చు. క్యారెట్ జ్యూస్ లాంటివి తాగొచ్చు. వ్యాయామం మధ్యలో నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. నిమ్మకాయ నీళ్లు, జీరా పానీ లాంటివి ప్రయత్నించొచ్చు. మల్టీగ్రెయిన్ బ్రెడ్ - పీనట్ బటర్, చికెన్ సూప్ ఈ సమయంలో శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. వారంలో మూడుసార్లుగా ఆకుకూరలు తినాలి. ఈ సమయంలో ఆహారం వల్ల శ్రద్ధ తీసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితాలు ఉంటాయి.

ఈ వింటర్ సూపర్ ఫుడ్స్ తో మెరుగైన ఆరోగ్యం సొంతం

చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ప్రబలుతుంటాయి. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో వీటి భారిన పడకుండా ఇమ్యూనిటీని పెంచుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వింటర్ సూపర్ ఫుడ్స్ తో శరీరాన్ని వేడిగా ఉంచుకోవడంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవచ్చు. ఎర్ర ముల్లంగా పిలిచే టర్నిప్ ఈ కాలంలో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వింటర్ గేమ్ ఫేంజర్ గా ఎర్ర ముల్లగిని చెబుతుంటారు. ఈ దుంపలు విటమిన్ సీ, విటమిన్ కెతో మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంతో పాటు బరన్ లోపాన్ని అధిగమించేందుకు చక్కగా పనిచేస్తాయి. ఇక స్వీట్ పొటాటో, బాదం వింటర్ లో ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. బాదంలో మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచే పోషకాలు వ్యవస్థలకు ఉంటాయి. ఇంకా ఒమెగా 3 పవర్ హౌస్ గా పేరొందిన ఫ్లేక్స్ సీడ్స్, వాల్ నట్స్, చియా సీడ్స్ వంటి



గింజల్లో విటమిన్ ఈ, జింక్ వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇక మాంసాహారులు ఈ సీజన్ లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ తో పాటు క్యాలియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్లు, మినరల్స్, జింక్ లభించే ఫిష్స్ తీసుకోవచ్చు.

