



చీఫ్ ఎడిటర్
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
9063524136, 9908658888

బంధువులతో మంత్రి పొన్నం బద్దార్తం!?



పాన్ వేసుకాల బంధువుల పనులు

హైదరాబాద్, నేటిదాట: నాయకుడుగా ఎదగానకి ఒక వ్యక్తి నానా కష్టాలు పడతాడు. అవకాశం కోసం ఎక్కడ తరబడి ఎదురుచూస్తారు. అలా జీవితం రాజకీయాలకు అంకితం చేస్తారు. వచ్చినట్లే వచ్చిన అవకాశాలు చేజారుతున్నా మళ్ళీ మళ్ళీ చకోర వక్రిలా ఎదురుచూస్తారు. నిజం చెప్పాలంటే కొన్నిసార్లు నాయకులు పదే కష్టం సామాన్యమైంది కాదు. ప్రజల కోసం ఉద్యమాలు, పోరాటాలు, కేసులు, జైళ్లు లెక్క చేయకుండా జనజీవనంలో వుంటారు. అప్పుడు వారికి ఏ వ్యక్తి తోడుండరు. ఏ బంధువు



ముడుతున్నాయి. దాంతో ప్రతిసారి మంత్రి వర్గ పునరుద్ధకరణ అనే వార్త వచ్చినప్పుడల్లా ముందు మంత్రి పొన్నం పేరు వినిపిస్తోంది. నిజానికి మంత్రి పొన్నం ఎంతో నరదాగా అందరితో కలిసిపోయే నాయకుడు. అలాంటి నాయకుడికి చెక్క పేరు తెచ్చే పనులు చేయకూడదన్న ఆలోచనలు బంధువుల్లో లేనట్లున్నాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మంత్రి పొన్నం రాజకీయ ప్రస్థానం ఇప్పుడే మొదలైంది. ఆయనకు ఇంకా ఎంతో రాజకీయ భవిష్యత్తు వుంది. ఇంకా అనేక ఉన్నత పదవులు పొందాల్సిన కాలం ముందుంది. అలాంటి నాయకుడిని ఇలా బంధువులంతా చేరి రాజకీయ ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు. ఆఖరుకు మంత్రి పదవే ప్రమాదంలో పడేలా చేస్తున్నారు. తనకు సమాచారం కూడా తెలియని విషయాలపై కూడా మంత్రి పొన్నం సంజాయిషీ చెప్పకోవాల్సిన పరిస్థితులు బంధువులు సృష్టిస్తున్నారు. మంత్రి పొన్నం ఎదగడం ఇప్పుడే రాజకీయ ప్రత్యర్థులు కామకాని చూస్తున్నారు. ఆ విషయం మంత్రి పొన్నం బంధువులకు కూడా తెలుసు. అయినా లేని పోని వివాదాలు సృష్టించి, మంత్రి మెడకు చుడుతున్నారు. రవాణా మంత్రిగా ఆయన ఎంతో బిజీగా వుంటారు. తన పదవిలో తల మునకలై వుంటారు. అలాంటి నాయకుడిపై లేని పోని ఆరోపణలు వచ్చేలా చేస్తున్న వారిని కట్టిడి చేసుకోవాల్సిన అసవరం కూడా వుంది. ఇంకా పొన్నం ప్రభాకర్ కు ఎంతో రాజకీయ భవిష్యత్తు వుంది. ఆయన రాత్రికి రాత్రి నాయకుడు కాలేదు. కొన్ని

కాంగ్రెస్ లో ఉన్న తెలంగాణ ఉద్యమ కారులలో పొన్నం అతి ముఖ్య నాయకుడు

- బంధువుల మూలంగా మంత్రి పొన్నంకు చిక్కులు! • బంధువుల పనులవల్ల మంత్రికి తలవంపులు!
- మంత్రి పదవే ప్రమాదంలో పడేలా వారి చేష్టలు! • వాళ్ళ వల్ల మంత్రిని చుట్టూముడుతున్న వివాదాలు!
- సంజాయిషి చెప్పుకునే పరిస్థితులు తీసుకొస్తున్న బంధువులు.
- తెలంగాణ కోసం ప్రాణం పణంగా పెట్టిన పోరాట యోధుడు.
- పార్లమెంట్ సాక్షిగా ప్రాణం పోయే స్థితిని ఎదుర్కొన్న దీరుడు!
- పెప్పర్ స్ప్రే మూలంగా ఆసుపత్రిలో చేరి, ప్రాణాలతో బయట పడ్డ ఉద్యమ కారుడు.
- భవిష్యత్తులో గొప్ప నాయకుడుగా వెలుగొందాల్సిన నాయకుడు పొన్నం.
- బంధువుల మూలంగా వివాదాలలో చిక్క కుంటుంటున్నారు.
- తన ప్రమేయం లేకున్నా ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నాడు.
- అనవసరంగా విమర్శల పాలవుతున్నాడు.

చెప్పాలంటే మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ప్రజా సేవ కోసం పడిన కష్టం అంతా ఇంతా కాదు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో ముందుండి నడిచిన నాయకులు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అధికారంలో వుండి కూడా అప్పటి ప్రభుత్వం మీద కూడా ఆయన తిరుగుబాటు చేశారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో పార్లమెంటులో పార్టీ నాయకుడిగా పున్న పదవిని కూడా ఆయన వదులుకున్నారు. అలా పదవులు కూడా త్యాగం చేశారు. అలాంటి నాయకుడు 2014లో ఓడిపోతాడని ఎవరూ ఊహించలేదు. ఎంతో త్యాగం చేసినా ఆయనను ఓటమి పలకరించింది. అయినా ఆయన ప్రజా తీర్మానం గౌరవించి, ప్రజల్లో మళ్ళీ గుర్తింపు కోసం ఎంతో ప్రయత్నం చేశారు. పదేళ్లపాటు పార్టీకి సేవ చేశారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో అటు పార్లమెంటులోనూ, ఇటు క్షేత్ర స్థాయిలోనూ ముందుండి పోరాటం చేసిన నాయకుడు పొన్నం ప్రభాకర్. తెలంగాణ ఏర్పాటు ఆఖరు ఘట్టంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చేసిన త్యాగం అంతా ఇంతా కాదు. అది అనుకోని సంఘటన అయినా సరే ప్రాణాలకు తెగించి ముందుకెళ్లారు. పెప్పర్ స్ప్రే కొడుతున్నారని తెలిసినా ఆయన వెరవలేదు. తన ప్రాణం కన్నా తెలంగాణ ఏర్పాటి ముఖ్యమని ధైర్యం

చేశారు. సరిగ్గా తెలంగాణ బిల్లు పాస్ అయ్యే సమయంలో అప్పటి విజయవాడ ఎంపీ లగడపాటి రాజగోపాల్ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా పార్లమెంటులోకి పెప్పర్ స్ప్రే తెచ్చారు. తెలంగాణ బిల్లు పాస్ కాకుండా స్పీకర్ మీరా కుమారి మీద పెప్పర్ స్ప్రే చల్లితే ఆమె మూర్ఖుణ్ణి పడిపోతారు. బిల్లు అగిపోతుందన్న కుట్ర చేశారు. ఆ సమయంలో సమైక్య వాదులు స్పీకర్ ముందుకు రాకుండా వలయంగా ఆనాటి తెలంగాణ ఎంపీలు ఏర్పడ్డారు. లగడపాటి రాజగోపాల్ పెప్పర్ స్ప్రే చల్లడాన్ని గ్రహించిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఏకంగా స్పీకర్ మీరాకుమార్ మీద పడకుండా అడ్డుగా నిలిచారు. దాంతో పొన్నం ప్రభాకర్ మీద పెప్పర్ స్ప్రే పడింది. అది వీల్చిన పొన్నం వెంటనే స్పృహ తప్పి పడిపోయారు. ఆయనను హుటాహుటిన ఆసుపత్రికి తరలించారు. కొద్ది రోజులు ఆయన ఆసుపత్రిలో వైద్యం తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. ఆసుపత్రిలో చేరినప్పుడు తెలంగాణ అంతా నివ్వెరపోయింది. పొన్నం ప్రాణానికి ప్రమాదం ఎదురయ్యేలా వుండన్న వార్తలు తెలంగాణ ప్రజలను కలిచి

వేశాయి. ఎంతో క్రటికల్ వైద్యం తర్వాత ఆయన కోలుకున్నారు. అలా తెలంగాణ కోసం ప్రాణాలు పణంగా పెట్టిన పోరాటయోధుడు పొన్నం ప్రభాకర్. తెలంగాణ కోసం కాంగ్రెస్ లో ఎంతో మంది ఉద్యమం చేశారు. కాని కాంగ్రెస్ లో ప్రాణాలను సైతం లెక్క చేయని ఏకైక నాయకుడు పొన్నం ప్రభాకర్. అందుకు ఆయనకు పార్టీ ఎంతో ప్రాధాన్యతనిస్తూ వచ్చింది. గత ఎన్నికల్లో ఆయన హుస్సేన్ సాద్ సుంబి గెలిచారు. మంత్రి అయ్యారు. మంత్రి పొన్నం నాయకత్వంలో పార్టీ అధిష్టానానికి కూడా అంత గురి. ప్రాణాలకు తెగించి, స్పీకర్ మీరాకుమారిని కాపాడిన పొన్నంను పార్టీ కూడా విస్మరించలేదు. అలా ఆయన సేవలకు ప్రజలు గుర్తింపనిచ్చారు. పార్టీ కూడా ప్రాధాన్యతనివ్వడంతో మంత్రి అయ్యారు. అలా మొదటిసారి ఎమ్మెల్యే మంత్రి అయిన పొన్నం ప్రభాకర్ కు సమీప బంధువులు, అనుచరుల మూలంగా వివాదాలలో చిక్కుకుంటున్నారు. అవి కావాలని పుడుతున్నాయా? లేక బంధువులే తలవంపులు తెస్తున్నారా? అనేది తర్వాత సంగతి. కాని ప్రతిసారి మంత్రి పొన్నం పేరు బయటకు వస్తోంది. ఇలా బంధువులు సాగిస్తున్న కొన్ని కార్యక్రమాల వల్ల మంత్రి చుట్టూ వివాదాలు చుట్టూ

సంవత్సరాలపాటు అటుపార్టీకి, ఇటు ప్రజలకు సేవ చేసే పైకి వచ్చిన నాయకుడు. పైగా కాంగ్రెస్ పార్టీలో రాష్ట్ర స్థాయిలో అత్యున్నతమైన పదవి ఎన్ఎస్యూఐ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడుగా బాధ్యతలు నిర్వహించిన నాయకుడు. అలా విద్యార్థి లోకానికి ఎంతో సేవ చేశారు. ఉన్నత విద్యావంతుడుగా విద్యార్థుల సమస్యలపై అనేక పోరాటాలు చేసి, విద్యార్థుల సంక్షేమం కోసం పోరాటం చేసిన నాయకుడు. అనేక కేసులు ఎదుర్కొన్నారు. జైలు పాలయ్యారు. అలా అటు విద్యార్థి నాయకుడిగా, ఇటు తెలంగాణ ఉద్యమ కారుడిగా తన జీవితాన్ని పోరాటాలకు అంకితం చేసిన నాయకుడు మంత్రి పదవిలోకి వచ్చి పట్టు మని రెండున్నరేళ్లు కూడా కావడం లేదు. ఆయన చుట్టూ చేరిన వాళ్ళు చేస్తున్న చర్యల మూలంగా మంత్రి వివాదాలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆఖరుకు మంత్రి పదవి ప్రమాదంలో పడేలా వుండన్న మాటలు కూడ వినిపిస్తున్నాయి. చెరువులు నిండినప్పుడు కప్పలు పడి వేలు చేరు అని సుమతీ శతకంలో చెప్పినట్లు, పదవిలో పుస్తకపుడూ అందరూ చేరుతారు. పదవి లేకుంటే ఏ ఒక్కరు కనిపించరు.



ఆదివారం 3-05-2026 పేజీలు : 12

CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 33 రూ॥ 6.00



22వ వేసేంతేప్పే తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా , ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”
“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో “21 మైలు రాళ్లు” దాటుకొని ముందుకు సాగుతూ ,
తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను నింపుకొని , తడి ఆరని అక్షరాలు మోసుకుంటూ
పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ “22 వ 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
సీకాపి నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా
8520007444



వసంతాల అక్షరోద్యమం



మీ
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీకాపి 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



నాటికాతి

తెలుగు వార్త పత్రిక



ఆదివారం 03-05-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 33 రూ॥ 6.00



సుప్రీంలో మమతా బెనర్జీకి చుక్కెదురు

కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం నిర్ణయమే సుప్రీం న్యూడ్జీ, నేటిదాటి: సుప్రీంకోర్టులో భృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఓట్ల లెక్కలపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం నిర్ణయం మేరకు నడుచుకోవాల్సిందేనని స్పష్టం చేసింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులపై టీఎంసీ నేతలు నమృతం ఉంచాలని సుప్రీం

12 తో



లేహో బుద్ధుని అవశేషాల ప్రదర్శన

ప్రదర్శనను ప్రారంభించిన అమిత్ షా

జమ్మూ, నేటిదాటి: క్రీస్తు పూర్వానికి చెందిన గౌతమ బుద్ధుని పవిత్ర శాత్రు అవశేషాలు... ప్రజల నందర్నూర్ణం లద్దాఖోలో కొలువుదీరాయి. ఉత్తర్ ప్రదేశ్లోని ప్రస్తుత సిద్ధార్థనగర్ ప్రాంతంలో నేపాల్ సరిహద్దుకు సమీపంలో 1898లో లభించిన తథాగత బుద్ధుని అవశేషాలను ఇటీవల లేహో ప్రాంతానికి తరలించారు. ఈ బుద్ధ అవశేషాలను విలియమ్ క్లాక్స్టన్ పెప్పె అనే బ్రిటిష్ జమీందారు ఒక పురాతన స్థూపంలో కుమగొన్నారు. అవశేషాలే ఆస్తితలతోపాటు 1500 మిలీమీటర్ల రాళ్లు, బంగారు ఆభరణాలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిని గత సంవత్సరం భారత్కు అందజేశారు. తాజాగా లేహో ప్రాంతంలోని జేటీకల్లో 2569వ బుద్ధ పూర్ణిమ సందర్భంగా సందర్భంగా ఈ అవశేషాల ప్రదర్శనను కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా శుక్రవారం ప్రారంభించారు.



దళితుల భూమిపై 'కన్ను'!

'హరితవనం హెచ్ఎస్ఎస్ ఇన్ఫ్రా' కన్ను!



'మోర్లిలో'లో పెరుగుతున్న రియల్టర్ల ఆగడాలు

40 ఎకరాల వెంచర్ దారి కోసం 2 ఎకరాల భూ ఆక్రమణ?

- స్థానికుల ఫిర్యాదుతో రెవెన్యూ అధికారుల నామ్ కే వాస్తే సర్వే..
- మొక్కుబడి సర్వేతో చేతులు దులుపుకున్నారంటూ ఆగ్రహం
- రియల్టర్లు మళ్లీ రోడ్డు వేస్తున్నారంటూ గ్రామస్థుల ఆవేదన
- అక్రమార్కుల ఆగడాలకు అడ్డుకోకపోతే ఉద్యమిస్తామని హెచ్చరిక



నారాయణపేట్, నేటిదాటి: నాగలిగిడ్డ మండలం.. మొగ్గ గ్రామ శివారులో భూమి వివారు మరోసారి తెరపైకి రావడంతో రెవెన్యూ అధికారుల పనితీరుపై సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మొగ్గ రెవెన్యూ పరిధిలో సుమారు 40 ఎకరాల భూమిని 'హరితవనం హెచ్ఎస్ఎస్ ఇన్ఫ్రా' సంస్థ కొనుగోలు చేసి వెంచర్ ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే సర్దు వందరీకు సరైన బాట సౌకర్యం లేకపోవడంతో చుట్టుపక్కల దళితులకు చెందిన సర్వే నంబర్లు 23/13, 23/1 లోని సుమారు 2 ఎకరాల భూమిని ఆక్రమించి అక్రమంగా దారి వేసుకున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు.

అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో గతంలో రెవెన్యూ అధికారులు సర్వే నిర్వహించారు. రియల్టర్లు ఆక్రమించి వెంచర్?కు రోడ్డు వేసుకున్న ఆక్రమణ తొలగించి భూమిని ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకున్నట్లు ప్రకటించారు. అయితే ఆ చర్యలు కేవలం కాగితాలకే పరిమితమయ్యాయనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. కొద్ది రోజులకే సంస్థ నిర్మాణాలు మళ్లీ అదే మార్గాన్ని యథేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారని గ్రామస్థులు వాపోతున్నారు.

కంచె ఏర్పాటు చేయడం, రికార్డులను పక్కాగా అమలు చేయడంలో అధికారులు విఫలమవుతున్నారా అన్న సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అక్రమంగా దారి వినియోగిస్తున్న సంస్థపై కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోవడం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం ఏమిటని దళితులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

ప్రస్తుత పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని జిల్లా ఉన్నతాధికారులు జోక్యం చేసుకోవాలని దళిత సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. అక్రమ రహదారి వ్యవహారంపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, దళితుల భూమిలకు రక్షణ కల్పించాలని కోరుతున్నారు. రెవెన్యూ తాఖా ఇప్పటికైనా కఠినంగా వ్యవహరించకపోతే ఆందోళనలు ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరిస్తున్నారు.



తెలంగాణకు విలన్ ఎవరో నాకు వాళ్లే విలన్

మా నాన్న కేసీఆర్ ను తిట్టలేదు.. బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడిని విమర్శించా

బీసీ బాగ్ ప్రెస్ క్లబ్, హైదరాబాద్ : విద్య వైద్యం ప్రీగా ఇవ్వకుంటే రాళ్లతో కొట్టాలని తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) బీసీ కల్యాణకమిటీ కవిత పిలుపునిచ్చారు. తాము ఇచ్చిన పాంచజన్యంలో పేర్కొన్న ఐదు అంశాలను అమలు చేయకుంటే గన్ పార్టీ లోని అమరుల స్థూపం స్తంభానికి కట్టేసి కొట్టాలని సూచించారు. బీసీ బాగ్ ప్రెస్ క్లబ్ లో టీయూడబ్ల్యూజే ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మీట్ డి ప్రెస్ కార్యక్రమంలో పాల్గొని జర్నలిస్టులు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆమె సమాధానాలు చెప్పారు. తన తండ్రి కేసీఆర్ తో తనకు పంచాయితీ లేదని బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడిగానే ఆయనను విమర్శించానని చెప్పారు. ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చిన సరే తెలంగాణ ప్రజల కోసం తాను ముందుకే వెళ్తానన్నారు. తన టార్గెట్ సర్వోదయ తెలంగాణ సాధించటమేనని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ ప్రజలకు ఎవరైతే విలన్... తనకు కూడా వాళ్లే విలన్ అని చెప్పారు. కేసీఆర్ ను రాజకీయ నేతగానే విమర్శించానని తండ్రిగా ఆయనతో ఎలాంటి సమస్య లేదని చెప్పారు.

రాళ్లతో కొట్టండి తెలంగాణ రక్షణ సేన ప్రకటించిన పాంచజన్యం లోని ఐదు అంశాలు, ఉద్యమకారులు, అమరవీరుల కుటుంబాల విషయంలో తాను ఇచ్చిన మాట తప్పితే అమరవీరుల స్థూపం వద్ద స్తంభానికి కట్టేసి కొట్టాలని కల్యాణకమిటీ కవిత తెలిపారు. అన్ని విషయాల్లో సాధ్యసాధ్యాలను పరిశీలించిన తర్వాత హామీలు ఇచ్చానని చెప్పారు. గత 20 ఏళ్లగా తనను చూస్తున్నారని ఇచ్చిన మాట, పట్టిన తోపను విడవకుండా ఉన్నానని అన్నారు. తెలంగాణలో విద్య, వైద్యం కోసమే ప్రజలు 60 శాతం డబ్బు ఖర్చు చేయాల్సిన దుస్థితి ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం కచ్చితంగా సంకల్పం తీసుకుంటే ఇది సాధ్యమేనని చెప్పారు. ఆరోగ్య శ్రీ ప్రారంభించుకుంటే, విద్యార్థులకు ప్రీ మీట్స్ పెట్టినప్పుడు కూడా ఇది సాధ్యమే అంటూ చాలా ప్రశ్నలు వచ్చాయన్నారు. కానీ ఇప్పుడు వాటిని అమలు చేస్తున్న విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. పాంచజన్యంలోని ఐదు అంశాలను అమలు చేయడంపై ఆర్థిక నిపుణులతో చర్చలు జరిపానని కవిత చెప్పారు. ప్రభుత్వానికి వచ్చే ఆదాయంలో లక్ష కోట్ల సాపాథాలను తమ ప్రాధాన్యత అంశాలకు ఖర్చు చేయవచ్చన్నారు. ఆ విధంగా చూస్తే చేయాలన్న సంకల్పం ఉంటే చాలు ఇదంతా సాధ్యమేనని స్పష్టం చేశారు. తల్లిలా తాను పరిశీలి చెందుతానంటే చాలా మంది విమర్శలు చేశారని కవిత గుర్తు చేశారు. కానీ తల్లి మాదిరి లాలన లేని కారణంగానే

- వెయ్యి రోజుల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని గద్దెదించుతాం
- విద్య వైద్యం ప్రీగా ఇవ్వకుంటే రాళ్లతో కొట్టండి
- మీట్ డి ప్రెస్ లో బీఆర్ఎస్ చీఫ్ కల్యాణకమిటీ కవిత

ఇవ్యాక ప్రజలు తీవ్రంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమానవీయంగా వ్యవహరిస్తూ ప్రజలను ఇబ్బంది పెడుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఒక తల్లి మాదిరిగా ఆలోచిస్తే మాత్రమే ప్రజలకు మేలు చేయాలన్న సంకల్పం వస్తుందన్నారు. ఇప్పుడున్న ప్రభుత్వానికి ఆది చేతకావడం లేదన్నారు. వెయ్యి రోజుల్లో ఈ ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించుతామని చెప్పారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక తల్లి మాదిరి పాలన చేస్తామన్నారు.

సిరిసిల్ల వాసుల మృతిపై కేటీఆర్ సంతాపం



హైదరాబాద్, నేటిదాటి: హైదరాబాద్లోని శంషాబాద్ వద్ద ఓఆర్ఆర్పై జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతిచెందిన ఆరుగురు సిరిసిల్ల వాసుల పార్థివ

12 తో

నిరుద్యోగుల సమస్యలపై ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం



నిరుద్యోగుల సమస్యలపై మాజీ మంత్రి హరిశ్ రావు ఘాట విమర్శలు

- జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేసి 2 లక్షల ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్లు ఇవ్వాలని డిమాండ్

సిద్దిపేట, నేటిదాటి: రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో నిరుద్యోగుల ఉద్యమం మరింత

04 తో



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

ఆహ్వానం



మీ
కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా
8520007444

మీ
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక
8297779999

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....

సంప్రదించవలసిన చిరునామా..

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

మీ
కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా
8520007444

“నేటిధాత్రి” 22వ వేసేంత్తేప్పి తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా, ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో “21 మైలు రాళ్లు” దాటుకొని ముందుకు సాగుతూ, తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను నింపుకొని, తడి అరని అక్షరాలు మోసుకుంటూ పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ “22 వ వసంతం” లోకి దిగ్విజయంగా అడుగుడుతుందని సగర్వంగా చెబుతున్నాము.

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో మీరు ఇప్పటివరకు అందించిన, అందిస్తున్న, సహాయం, సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....

మీ
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక
9908658888, 8297779999

22th ANNIVERSARY 2004-2026
మనం ఆలంబించిన ఆత్మరక్షణం

ఈ పండు ఎప్పుడైనా తిన్నారా..

ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

సాధారణంగా పండు ఏదైనా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రకృతి సిద్ధంగా లభ్యమయ్యే పండువల్ల ప్రయోజనాలే ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలు కొన్ని వందలలో ఎక్కువగా, కొన్ని వందలలో తక్కువగా ఉంటాయి. ఇలా ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండే వందలలో పంపర పసన ఒకటి. ఈ పంపర పసన పండు అన్నం బియ్యం పోలి, పరిమాణంలో కొంత పెద్దగా ఉంటుంది. పండు లోపల నిమ్మ, నారింజ, బియ్యంలాగానే తోసలు ఉంటాయి. సిట్రస్ జాతికి చెందిన ఈ పండు కలర్ ఫుల్ గా కనిపించడమే కాకుండా మంచి ఆరోగ్య లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది. పంపర పసన పండుతో కలిగి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం

రోగ నిరోధక శక్తి వృద్ధి

పంపర పసనలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ పండు తినడంవల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. తరచూ ఈ పండును తింటుంటే అనారోగ్యాలు దరిచేరవు.

గుండెకు మేలు

పంపర పసనలో పొటాషియం, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటే గుండె సంబంధ సమస్యలు సహజంగానే అదుపులో ఉంటాయి. ఇక ఈ పండులోని ఫైబర్ కంటెంట్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని నియంత్రిస్తుంది.

జీర్ణశక్తి మెరుగు

జీర్ణక్రియకు సాయపడే జీర్ణ ఎంజైమ్లు కూడా పంపర పసనలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ పండు తరచూ తీసుకుంటే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఈ పండులోని ఫైబర్ కంటెంట్ మలబద్ధాన్ని నివారిస్తుంది. డ్రైగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. దాంతో జీర్ణవ్యవస్థ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.



బరువు అదుపులో

పంపర పసన రుచితో తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ దీనిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొవ్వు తక్కువ, ఫైబర్ ఎక్కువ ఉంటుంది. తీపి తినాలనే వారికి ఇది తృప్తిని ఇస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని నివారిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి అనుకూలమైన పంపర పసన తీసుకుంటే మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

చర్మం ఆరోగ్యం

ఈ పండులో విటమిన్ సి, ఫేవనాయిడ్స్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటంవల్ల చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యువ్యంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మ కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడతాయి. ముదతలు, గీతలు లాంటి వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో సాయపడుతాయి. ఈ పండును రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ప్రకాశవంతమైన చర్మం సాంశుమ్యం వస్తుంది.

బియ్యం విటమిన్లు తప్పనిసరి!

ఏ ఇంట్లో అయినా ఇల్లాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆ కుటుంబం కూడా బాగుంటుంది. ఉదాహరణగా చేసిన సాంపాదించే మహిళలు అయినా, ఇంటి పట్టున ఉంటూ కుటుంబ యోగక్షేమాలు చూసుకునే గృహిణులు అయినా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. అయితే, ఒక వయసు వచ్చేసరికి అందరిలోనూ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం సహజం. హార్మోన్ల అసమతుల్యత, పోషకాహార లోపం, ఒత్తిడి తదితర సమస్యలు వారిని ఆనారోగ్యానికి చేరువ చేస్తుంటాయి. అయితే, శారీరకంగా బలంగా ఉన్నప్పుడే మానసికంగా ధృఢంగా ఉండగలం. నడి పయనుకు వచ్చాక మహిళలు ఆనారోగ్యంతో సావాసం చేయడంలో ఈ బియ్యం విటమిన్లు రోజూవారిగా అందేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు.



విటమిన్ డి3 దీని లోపం వల్ల ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, పాలిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్, ఇన్ఫర్టిలీటీ తగ్గడం, రుతుచక్రంలో మార్పులు, సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే సుఖపూర్వకంగా లేదా తాళితే విటమిన్ డి3 పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అంతేకాదు, సాల్మన్ చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులకు రెగ్యులర్ డైట్ లో చొరబడడం వల్ల కూడా విటమిన్ డి3 శరీరానికి అందుతుంది.

విటమిన్ బి12

ప్రస్తుతం ఎక్కువమంది విటమిన్ బి12 లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇది లోపిస్తే.. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు వస్తాయి. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే విటమిన్ బి12 లోపం నుంచి బయటపడవచ్చు.

విటమిన్ బి9

విటమిన్ బి9 లోపంతో గర్భధారణ, అంతానోత్పత్తిలో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు తీసుకుంటే విటమిన్ బి9 పుష్కలంగా అందుతుంది.

విటమిన్ బి6

విటమిన్ బి6 లోపం ఉన్న మహిళల్లో ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ డైస్మోరిక్ డిజార్డర్, అధిసే గ్రంథి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. ఈ విటమిన్ లోపం కారణంగా నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. మెదడు ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. అరటిపండ్లు, ఆలుగడ్డలు, వికెన్ తినడం వల్ల విటమిన్ బి6 లభిస్తుంది.

ఇద్దరిలో ఒకరు ఎందుకలా

హలో 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 మాత్రం, ఉమ్మనీరు వంచుకుంటే మాత్రం ఎక్కువ శాతం ఒకరు బలహీనంగా ఉంటారు. ఐవిఎఫ్ లాంటి విధానాల్లో పిండం ఏర్పడితే ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. ముఖ్యంగా ఒకే మాత్రంలో ఉన్నప్పుడు ఇద్దరికీ రక్త ప్రసారం సమానంగా ఉండదు. ఒకరికి ఎక్కువ, మరొకరికి తక్కువ అందుతుంది. అలాగే ఒక బిడ్డ నుంచి మరో బిడ్డకు రక్తం వెళ్లే పరిస్థితులు ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు మొదటి బిడ్డ గుండె బలహీనంగా ఉంటుంది. ఇవి మాత్రమే కాదు, బిడ్డ ఏర్పడటంలోనూ రకరకాల



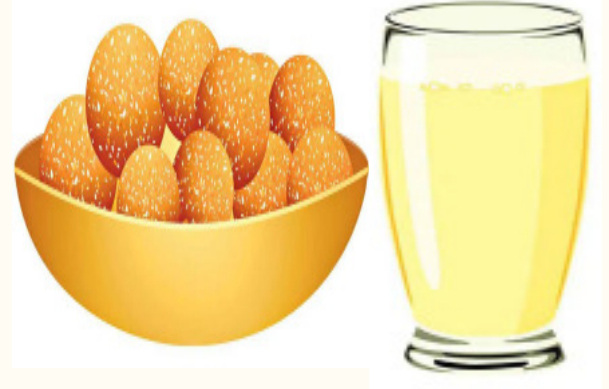
ఇబ్బందులు తలెత్తతాయి. తల్లికి కూడా హైపీటీ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే డెలివరీ సమయంలో రక్తం ఎక్కువగా పోతుంది. ఇద్దరు బిడ్డలకు సరిపడా పెద్దగా సాగిన గర్భాశయం తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావడానికి సమయం పడుతుంది. అందుకే, కడుపులో కవలలు ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ చెప్పిన సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు అత్యవసరమైన ఎస్ఐసీయూ సదుపాయం ఉండే అనుసృతాలకు అందుబాటులో ఉండాలి. మొత్తంగా చెప్పాలంటే సాధారణ గర్భం కంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటం ద్వారా కొంతవరకూ కాంప్లికేషన్లను అధిగమించవచ్చు.

డాక్టర్ పి. బాలాబి సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్



సత్తువ పిండి

మన పెద్దలకు సత్తుపిండి ప్రయోజనాలు బాగా తెలుసు. అందుకే వాళ్లు తరచూ సత్తుపిండి ఆహారంగా తీసుకునేవాళ్లు. ఇప్పటికీ తెలంగాణ సహా కొన్ని రాష్ట్రాల్లో గ్రామీణుల ఆహారంలో సత్తుపిండి ఓ భాగమే. పేదవాళ్ల ప్రాచీన భాదాగారంగా భావించే సత్తుపిండి ప్రయోజనాలను ఇప్పుడతరం అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. వీర శివాజీ మెచ్చిన ఈ సహజమైన ప్రాచీన పాడి అన్నం ధారణీయ ఆహారమే.



సత్తువ శక్తి

సత్తుపిండి శరీరానికి వెంటనే శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. 100 గ్రాముల సత్తుపిండిలో ప్రాచీన 25 నుంచి 30 గ్రాముల వరకు ఉంటాయి. అలా శాకాహారాలకు నాణ్యమైన ప్రాచీనను ప్రసాదిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువే. ఇది మన కడుపును శుద్ధిచేస్తుంది. గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్న వారికి సత్తుపిండి మంచి ఆహారపదార్థం.

అందరి ఆహారం

సత్తుపిండిలో ల్యూసిమిక్ ఇండ్రోల్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువగా పెరుగుతాయి. అలా ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లకూ మంచిదే. సోడియం తక్కువ ఉండటంతో అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు కూడా ఆరగించవచ్చు. క్యాల్షియం, బిరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఎ, సి విటమిన్లు కూడా శరీరానికి అందుతాయి. 25 గ్రాముల సత్తుపిండిలో 100 క్యాలరీలు ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రయోజనాలతో పోలిస్తే క్యాలరీల సమస్య పెద్దది కాదు. కండరాలకు శక్తినిస్తుంది కాబట్టి, పెరిగే పిల్లలకూ సత్తుపిండి గొప్పదే.

ఆహారంలో

బీహార్, జార్ఖండ్ రాష్ట్రాల్లో సత్తుపిండితో లిట్టి అనే వంటకం చేస్తారు. కూరగాయలు జోడించి పరాఠాలు, ఉప్పా చేసుకోవచ్చు. సత్తుపిండికి ఉల్లిపాయలు కలిపి పకోడీలుగా వేసుకోవచ్చు. సత్తుతో లడ్డూలు, మామిడివండు రసంతో స్నాక్స్, శనకపాటీలు కూడా చేస్తారు. ఇక సత్తుపిండికి కొబ్బరి తురుము, డ్రై ఫ్రూట్స్, శనకపిండి, నెయ్యి, చక్కెర, యాలకుల పొడి లాంటివి చేర్చి చేసే సత్తు బియ్యం రుచిగా తయారాచేసుకోవచ్చు. నీళ్లు కలిపిన సత్తుపిండి ముద్దకు చక్కెర లేదంటే ఊరగాయ కలుపుకొని ఉపాహారంగానూ ఆరగించవచ్చు. మల్లీ మధ్యాహ్నం వరకు కడుపులో ఎలుకలు ఉరుకులాడవు.

పానీయంగా

శనగలను ఇసుకలో వేయించి, ఆ తర్వాత వాటిని జల్ద్రవపడతారు. వీటిని పిండిగా మారుస్తారు. సత్తుపిండి అంటే ఇదే. సత్తుపిండిని బెల్లంతో కలుపుకొని గానీ, ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్ర పొడితో కలుపుకొని గానీ తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిది. సత్తు బియ్యం ఎండకాలంలో శరీరానికి రల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. నిమ్మరసం, పుడినా ఆకులు కూడా జోడించుకోవచ్చు. ఇది శక్తిదాయని.

మితం తప్పిద్దు

మంచిదని చెప్పి సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటే కడుపులో గ్యాస్ సమస్య తలెత్తుతుంది. కాబట్టి, గ్యాస్టిక్ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు మితంగా తినాలి. విశ్రాంతిలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు సత్తుపిండి తినకూడదు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఉంటే డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి. ఇక శనగలంటే అల్లర్ల ఉన్నవాళ్లు, సత్తుపిండి ఆరిగించుకోవలసిన వాళ్లు కూడా సత్తుకు దూరంగా ఉంటే మంచిది.

వేళకు తింటేనే భజా!



ఆహారంలో పోషకాలు ఉండటం చాలా అవసరం. తేలికపాటి అల్పాహారం ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. మధ్యాహ్నం భోజనం పప్పు, కూరలతో నిండుగా ఉండాలి. ఓ మోస్తరుగా రాత్రి డిన్నర్ ఫ్లాన్ చేసుకోవాలి. ఇవన్నీ మాకు తెలుసులే అంటారా! మంచిదే! కానీ, ఈ పోషకాలు ఏ సమయంలోనూ తీసుకోవాలి తెలిసినప్పుడే ఆరోగ్యానికి శ్రీరామ రక్ష అని గుర్తుంచుకోండి.

బ్రెమక టిఫిన్

రోజులో అల్పాహారం చాలా ముఖ్యమైన భాగం. సుదీర్ఘ సమయం తర్వాత తీసుకునే ఆహారమిది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ సరిగ్గా ఉంటేనే శరీరం ఆ రోజు పనికి ఉత్సాహంగా సిద్ధమవుతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత గంటలోపు అల్పాహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సమయం ప్రకారం.. ఉదయం 7 నుంచి 8 గంటల మధ్య టిఫిన్ చేయాలి. అప్పుడే అది ఒంటి బరువుతుంది. ఎప్పుడైనా అలసటతో ఓకే! ఎక్కి పరిస్థితిలోనూ ఉదయం పది గంటల లోపు బ్రేక్ ఫాస్ట్ ముగించాలని గుర్తుంచుకోండి. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో కాదుగారలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రాచీన సమృద్ధిగా అందాలి.

లంచ్ బెల్

అల్పాహారం తీసుకున్న నాలుగు గంటల తర్వాత భోజనానికి సరైన సమయం. ఇంకా చెప్పాలంటే మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 1.30 గంటల మధ్య భోజనం చేయాలి. ఆ సమయంలో శరీరం మంచి ఆకలి మీద ఉంటుంది. అప్పుడు తినే ప్రతి ముద్దాలో శరీరానికి శక్తినిస్తుంది. భోజనంలో కూరగాయలు, బిస్ ప్రాటీన్స్, కాంప్లెక్స్ పిండిపదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

డిన్నర్ విస్టర్

రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించడానికి రెండు గంటల ముందు డిన్నర్ చేసేలా చూసుకోవాలి. చీకటి పడినప్పుడు శరీర గడియారం చురుగ్గా పూరుతుంది. మెలటోనిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. పాంక్రియాస్ కార్యాచరణ కూడా తగ్గుతుంది. పడుకోవడానికి పది నిమిషాల ముందు భోజనం చేస్తే శాశ్వత రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుంది. జీవక్రియలు కూడా మందగించేలా సాగుతాయి. అది అధిక బరువుకు కారణం అవుతుంది. అందుకే, రాత్రి ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల మధ్య డిన్నర్ చేస్తే.. మీరే విస్టర్.

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



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రైస్ పక్కునపెట్టి రోటీలు తినడం సస్యసాధారణం. గోధుమ పిండితో చేసే రోటీలు, పనాపిలకు పాదాలు ఈ పిండిలో పోషకాలతో కూడిన పలు రకాల పాదాలు, పిండి కలపడం ద్వారా మెరుగైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గోధుమ పిండితో చేసే రెగ్యులర్ రోటీలను కొద్దిపాటి మార్పులతో రుచిగా, హాల్ధీగా తయారాచేసుకోవచ్చు. గోధుమ పిండిలో పోషకాల గనిగా పేరొందిన మునగాకు పొడిని మిక్స్ చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కప్పు గోధుమ పిండిలో కేవలం ఒక సన్నాన్ మునగాకు పొడి కలిపితే రోటీలు ఆకుపచ్చ రంగులో పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. మునగాకులో ఉండే విటమిన్ ఏ, పాలకూరలో కంటే మూడు రెట్లు అధికం. ఇందులో ఉండే అధిక

ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్ కోరోజెనిక్ యాసిడ్ కారణంగా బరువు నియంత్రిస్తుంది. మునగాకు పొడితో పాటు యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే పసుపును వాడటం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే ఒక కప్పు పిండికి స్నూన్ పసుపు కలిపితే రోటీలు బంగారం వర్ణంలో మెరుస్తూ అద్భుత రుచిని అందిస్తాయి. ఆర్థరైటిస్, జీర్ణ సమస్యలు, కుంగుబాటు, అల్లర్లకూ పసుపు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది. పప్పు, కల్లీస్కు కూడా పసుపు మంచి రుచిని అందిస్తుంది. ఇక రోటీలు బిస్కెట్, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించేలా ఉండాలంటే వీటిని మిక్స్ చేస్తే బెటర్.. మునగాకు పొడి, పసుపు, జీలకర్ర పొడి వామజు, అవిని గింజలు

పేగులు బాగుండాలంటే..

ఆయాసం, వాంతులు, మలబద్ధకం, గ్యాస్, అవాంఛితంగా బరువు పెరగడం, బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, అలసట ఇవన్నీ పేగుల అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఇక పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రాబయోటిక్ ఆహార పదార్థాలు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. వాటికోసం ఎక్స్ట్రా వెతకాల్సిన వషేదు. మన పంటల్లోనే ఉన్నాయి. రసం: పప్పు, చింతపండు, మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు రసం తయారీకి మిడిమిడిరకలు. వీటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఇసుము, కార్బియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రసంలో పీచు పదార్థాలూ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు గొప్పగా ఉపయోగపడతాయి.

కడ్డి: దీన్ని శనగపిండితో చేస్తారు. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే మెగ్నీషియం, ఫైబర్ పేగుల ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం. కడుపునొప్పి, మలబద్ధకం, బరువు తగ్గడానికి పండింటి చిట్టా కడ్డి. మెంతికూర: బరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం లాంటి పేగులకు సంబంధించిన సమస్యలలో మెంతిలు ఎంతో సహాయకారి. ఈ ఆహార పదార్థాల అదనంగా వ్యాయం, యోగా, తగినన్ని నీళ్లు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

