





శుక్రవారం 15-05-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 43 రూ॥ 6.00



# దిదివే వేసేంతేప్పే తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా , ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”  
“నేటిదాత్తి” 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.

## “నేటిదాత్తి” అక్షర ప్రయాణంలో

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



మీ  
కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం  
సీకాపి నేటిదాత్తి డిజిటల్ మీడియా  
8520007444



వసంతాల అక్షరోద్యమం



మీ  
కట్టా రాఘవేందర్ రావు  
సీకాపి నేటిదాత్తి దినపత్రిక  
9908658888, 8297779999

Corporate Office Address :



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



శుక్రవారం 15-05-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 43 రూ॥ 6.00

కాన్వాయ్ల కార్లు తగ్గితే పొదుపు కాదు! దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై పెరుగుతున్న ముప్పు ప్రధాని పొదుపు సూచనలపై చర్చ కాన్వాయ్ల కార్లు తగ్గింపుతో సమస్యలకు పరిష్కారమా? ప్రజలపై పెరుగుతున్న ఆర్థిక భారం విమాన టిక్కెట్లు, పెట్రో ధరలతో సామాన్యుడి ఇబ్బందులు రాజకీయ దుబారా ఖర్చులపై విమర్శలు

కేరళం సీఎం వీడి సతీశన్కు రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు రేవంత్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ మేరకు గురువారం ఆయన మీడియాకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. కేరళం ప్రజలకు దశాబ్దాలుగా సేవ చేస్తూ... విలువలతో కూడిన రాజకీయాలు చేసే సతీశన్కు ఈ పదవి రావడం సముచిత గుర్తింపు అని సీఎం రేవంత్ అభిప్రాయపడ్డారు.

- ప్రజాప్రతినిధుల విలాసాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలన్న డిమాండ్
శాసన మండళ్లు, పెన్షన్ల రద్దుపై సూచనలు
ప్రజాధన వినియోగంపై ప్రశ్నలు
పశ్చిమసీయా ఉద్రిక్తతల ప్రభావం
దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో సంక్షోభం సంకేతాలు
స్టాక్ మార్కెట్ల పతనం - విదేశీ పెట్టుబడుల ఉపసంహరణ
రూపాయి పతనం, ద్రవ్యోబ్బణం పెరుగుదలపై ఆందోళన
నిత్యావసరాల ధరల పెరుగుదల
సామాన్య కుటుంబాలపై పెరుగుతున్న భారాలు
నిరుద్యోగం - గ్రామీణ ఉపాధిపై ప్రభావం
ఉపాధి హామీ నిధుల కోతలపై విమర్శలు
పెట్రో ధరల పెంపు సంకేతాలు

చివరిగింజ వరకు కొంటాం రూతులకు మంత్రి ఉత్తమ్ హామీ పొంగులేటితో కలసి పాలేరు ధాన్యం కనుగోళ్లు పరిశీలన

పొదుపు ప్రజలతో కాదు.. పాలకులతో ప్రారంభం కావాలి

పీఎంజే జ్యువెలరీ షాపు దోపిడీ కేసును ఛేదించిన కరీంనగర్ పోలీసులు సుభోద్ సింగ్ గ్యాంగ్ పనిగా గుర్తింపు మీడియా ముందుకు ముగ్గురు దోపిడీ దొంగలు రెక్కీ నిర్వహించి దోపిడీకి పాల్పడ్డట్లు సీపీ వివరణ

ఆర్థిక లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా పనిచేయాలి అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశం

చక్కెర ఎగుమతులపై కేంద్రం కీలక నిర్ణయం ఎగుమతులను నిషేధిస్తూ ఉత్తర్వులు

పాదుపు చర్యలకు దిగిన ఢిల్లీ ప్రభుత్వం వారానికి రెండు రోజులు పర్మిట్ హామీ వారానికి ఒక రోజు నో వెమెకిట్ డే సీఎం రేఖా గుప్తా కీలక నిర్ణయాల ప్రకటన ఇంధన చొదుపు, కాలుష్య నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి

పాదుపు చర్యలకు దిగిన ఢిల్లీ ప్రభుత్వం వారానికి రెండు రోజులు పర్మిట్ హామీ వారానికి ఒక రోజు నో వెమెకిట్ డే సీఎం రేఖా గుప్తా కీలక నిర్ణయాల ప్రకటన ఇంధన చొదుపు, కాలుష్య నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి

TG CPGET ఉమ్మడి పీజీ ప్రవేశపరీక్ష షెడ్యూల్ నేటినుంచి దరఖాస్తుల స్వీకరణ

చక్కెర ఎగుమతులపై కేంద్రం కీలక నిర్ణయం ఎగుమతులను నిషేధిస్తూ ఉత్తర్వులు

కేటీఆర్ తో ఆస్ట్రేలియా హైకమిషనర్ ఫిలిప్ గ్రీన్ బృందం భేటీ

పాదుపు చర్యలకు దిగిన ఢిల్లీ ప్రభుత్వం వారానికి రెండు రోజులు పర్మిట్ హామీ వారానికి ఒక రోజు నో వెమెకిట్ డే సీఎం రేఖా గుప్తా కీలక నిర్ణయాల ప్రకటన ఇంధన చొదుపు, కాలుష్య నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి

వరుస విజయాలతో ఆరేసీటీ దూకుడు శతకంతో మరోమారు చెలరేగిన కోహ్లా ఒత్తిడిలోనే బాగా ఆడుతానన్న విరాట్











### హుక్కా సెంటర్ ను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే జి ఎస్ ఆర్.

చిట్టాం, నేటిధాతి:

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా చిట్టాం మండలంలోని ఏలేటి రామయ్య పల్లి గ్రామంలో గురువారం రోజున భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణరావు హుక్కా సెంటర్ ను ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రైతులు హుక్కా సెంటర్ ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తుందని ఎరువులను ఈ హుక్కా సెంటర్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన ధరలకు కొనుగోలు చేయాలని అన్నారు. అలాగే రైతులు యూరియాను తగ్గించి స్ట్రెయిను వాడాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు గూట్ల తిరుపతి, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి డాక్టర్ కిషోర్, ఏలేటి రామయ్య పల్లి సర్పంచి అశోక్, టౌన్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు గంగాధర్ రవీందర్, కాంగ్రెస్ మండల జిల్లా నాయకులు తదితరులు రైతులు పాల్గొన్నారు.



చిట్టాం, నేటిధాతి: జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా చిట్టాం మండలంలోని ఏలేటి రామయ్య పల్లి గ్రామంలో గురువారం రోజున భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణరావు హుక్కా సెంటర్ ను ప్రారంభించడం జరిగింది.

### శ్రీ పోచమ్మ నాగుల ఆలయం దర్శించిన ఎమ్మెల్యే జీ పీ రాజు, నేటిధాతి:

పట్టణంలో శ్రీ పోచమ్మ నాగుల ఆలయం దర్శించిన ఎమ్మెల్యే మాణిక్ రావు పట్టణం లోని లినుతన పోచమ్మ నాగుల ఆలయం విగ్రహ ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న శాసనసభ్యులు కొనిచిటి మాణిక్ రావు, జీ పీ రాజు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు తట్టు నారాయణ, ధూరంపం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు వెంకటేశం, మొగుడపల్లి మండల పార్టీ అధ్యక్షులు సుజీవ్ రెడ్డి, స్థానిక కౌన్సిలర్ లు స్వప్న ప్రవీణ్, ప్రేమలత శంకర్ రెడ్డి, నాయకులు భరత్ రెడ్డి, జగదీష్, ప్రభు వల్లే తదితరులు. ఆలయానికి చేరుకున్న ఎమ్మెల్యే గారికి, ఆలయ కమిటీ వారు, పూజారులు, భక్తులు ఎమ్మెల్యే గారికి, నాయకుల సాగృహం పలికారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గంలో శాంతిసాధనాన్ని వెల్లడించాలని, ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ఆంక్షించారు.



పట్టణంలో శ్రీ పోచమ్మ నాగుల ఆలయం దర్శించిన ఎమ్మెల్యే మాణిక్ రావు పట్టణం లోని లినుతన పోచమ్మ నాగుల ఆలయం విగ్రహ ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న శాసనసభ్యులు కొనిచిటి మాణిక్ రావు, జీ పీ రాజు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు తట్టు నారాయణ, ధూరంపం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు వెంకటేశం, మొగుడపల్లి మండల పార్టీ అధ్యక్షులు సుజీవ్ రెడ్డి, స్థానిక కౌన్సిలర్ లు స్వప్న ప్రవీణ్, ప్రేమలత శంకర్ రెడ్డి, నాయకులు భరత్ రెడ్డి, జగదీష్, ప్రభు వల్లే తదితరులు.

### ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యం: అధికారులతో కలిసి మాజీ కార్పొరేటర్ పర్యటన

మియాపూర్ డివిజన్ కాలనీల్లో డ్రైనేజీ సమస్యల క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

శేరిలింగంపల్లి, నేటిధాతి: మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని పలు కాలనీల్లో నెలకొన్న మౌలిక వసతుల సమస్యల పరిష్కారానికి మాజీ కార్పొరేటర్ ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్ చౌదరి మరయు శ్రీరంగాపురం కాలనీల్లో అధికారులతో కలిసి ఆయన విస్తృతంగా పర్యటించారు. న్యూ కాలనీల్లో నూతనంగా చేపట్టబోయే డ్రైనేజీ లైన్ల నిర్మాణ ప్రాంతాలను, అలాగే శ్రీరంగాపురం కాలనీల్లో ప్రస్తుతం తరలివచ్చిన డ్రైనేజీ సమస్యను జలమందలి డిజిఎం నారాయణ, సిఎసి ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులతో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు. కాలనీవాసుల కష్టాలను స్వయంగా అడిగి తెలుసుకున్న ఆయన, సమస్యల తీవ్రతను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ.. పీవీసీ డ్రైన్లు, ఎమ్మెల్యే ఆరెకపూడి గాంధీ సహకారంతో మియాపూర్ డివిజన్లో డ్రైనేజీ, మంచినీటి సమస్యలను విడతల వారీగా పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రతి కాలనీలో మౌలిక వసతుల మెరుగుపరిచి, ప్రజలకు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం కల్పిస్తామని తెలిపారు. డివిజన్ ప్రజలకు తాను ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటానని, ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా నేరుగా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఎసి ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఏఈ ప్రకాష్, వర్మి ఇన్స్పెక్టర్ జగదీష్, లింగయ్యలతో పాటు స్థానిక నాయకులు వెంకటేశ్ గౌడ్, తిమ్మరాజు, నరేష్, శంకర్ నాయక్, జ్యోతి, లక్ష్మి మరియు కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు.



శేరిలింగంపల్లి, నేటిధాతి: మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని పలు కాలనీల్లో నెలకొన్న మౌలిక వసతుల సమస్యల పరిష్కారానికి మాజీ కార్పొరేటర్ ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్ చౌదరి మరయు శ్రీరంగాపురం కాలనీల్లో అధికారులతో కలిసి ఆయన విస్తృతంగా పర్యటించారు. న్యూ కాలనీల్లో నూతనంగా చేపట్టబోయే డ్రైనేజీ లైన్ల నిర్మాణ ప్రాంతాలను, అలాగే శ్రీరంగాపురం కాలనీల్లో ప్రస్తుతం తరలివచ్చిన డ్రైనేజీ సమస్యను జలమందలి డిజిఎం నారాయణ, సిఎసి ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులతో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు.

### నిపుణులుగా ఎదిగి, వృత్తిలో రాణించండి

గీతం విద్యార్థులకు విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ సంజీవ్ కుమార్ సూచన

పాటనచేరు, నేటిధాతి: ఎంపిక చేసుకున్న రంగంలో నిపుణులుగా ఎదిగి, ఆయా వృత్తులలో మేటివారిగా రాణించాలని గీతం న్యూజ్ ఆఫ్ హ్యూమానిటీస్ అండ్ సోషల్ సైన్సెస్ లోని టెలివిజన్ ప్రసార కోర్సులు, ప్రయోగాత్మక యూనివర్సల్, మీడియా నిర్వహణ పద్ధతులు విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ సంజీవ్ కుమార్ విద్యార్థులకు సూచించారు. పూణేలోని ఎంబీఎ-డబ్ల్యూవీ యూ విశ్వవిద్యాలయం న హాకారంతో గీతం డీవ్వి విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన రెండు వారాల 'జాతీయ విద్యా ఇన్ఫర్మేషన్ కార్యక్రమం' గురువారంతో ముగిసింది. భవిష్యత్ తరానికి చెందిన మీడియా నిపుణులను తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో రూపొందించిన ఈ కార్యక్రమం ముగింపు వేడుకలో డాక్టర్ సంజీవ్ మాట్లాడుతూ, ఈ కార్యక్రమం



పాటనచేరు, నేటిధాతి: ఎంపిక చేసుకున్న రంగంలో నిపుణులుగా ఎదిగి, ఆయా వృత్తులలో మేటివారిగా రాణించాలని గీతం న్యూజ్ ఆఫ్ హ్యూమానిటీస్ అండ్ సోషల్ సైన్సెస్ లోని టెలివిజన్ ప్రసార కోర్సులు, ప్రయోగాత్మక యూనివర్సల్, మీడియా నిర్వహణ పద్ధతులు విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ సంజీవ్ కుమార్ విద్యార్థులకు సూచించారు.

యొక్క నిజమైన విలువ కేవలం విద్యావరమైన వినియోగంలోనే కాకుండా, పాల్గొనేవారి మధ్య ఉన్న జిజ్ఞాస, సహకారం, పరస్పర సంభాషణ స్ఫూర్తిలో కూడా ఉందని అన్నారు. నూతన అవిభుజనలను, అభివృద్ధిని విద్యావరమైన భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించే వేదికను కల్పించినందుకు ఆయన ఎంబీఎీ పర్సనల్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ చౌరప రెండు సంవత్సర మధ్య మరింత బలమైన సహకారానికి నాంది పలికిందన్నారు. ఎంబీఎీ-డబ్ల్యూవీయూ ప్రోగ్రామ్ రెగ్యులర్ డాక్టర్ అను నాయర్ మాట్లాడుతూ, ఈ కార్యక్రమంలో 71 మంది విద్యార్థులకు త్యాగభరితమైన భాగస్వామ్యాన్ని ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించారు. గీతంతో మరిన్ని సహకార కార్యక్రమాల కోసం తమ సంస్థ ఎదురు చూస్తోందని ఆమె తెలిపారు. విద్యార్థులు ఆయా సంస్థల చురుకుగా పాల్గొన్నారు, ముఖ్యంగా ఆచరణాత్మక అభ్యాస అనుభవాలను ఆస్వాదిస్తున్నారని చెప్పారు. మే 1 నుంచి 14వ తేదీ వరకు నిర్వహించిన ఈ ఇచ్చుకోవల్సి కార్యక్రమం, విద్యార్థులకు సహకారాలను మీడియా పద్ధతులు, కమ్యూనికేషన్ పూర్వకం, డిజిటల్ స్టోరీటెలింగ్, పరిశ్రమ ఆధారిత శీక్షణపై విస్తృతమైన అవగాహనను



యొక్క నిజమైన విలువ కేవలం విద్యావరమైన వినియోగంలోనే కాకుండా, పాల్గొనేవారి మధ్య ఉన్న జిజ్ఞాస, సహకారం, పరస్పర సంభాషణ స్ఫూర్తిలో కూడా ఉందని అన్నారు. నూతన అవిభుజనలను, అభివృద్ధిని విద్యావరమైన భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించే వేదికను కల్పించినందుకు ఆయన ఎంబీఎీ పర్సనల్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

### జిల్లాలోని పలు రైస్ మిల్లలను మరియు వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఆకస్మికంగా పరిశీలించిన

మల్లాపూర్, నేటిధాతి: జిల్లాలో వరి ధాన్యం కొనుగోళ్ల సేకరణ, నిల్వలు మరియు మిల్లింగ్ ప్రక్రియలను వేగవంతం చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ గురువారం మల్లాపూర్ మండలం రాఘవపేట, ముత్తం పేట గ్రామంలోని వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు అలాగే మొగిలి పేట గ్రామంలోని ఏ ఆర్ ఎస్ వై మిల్, ముత్తం పేట, రాఘవ పేట గ్రామంలోని పూజ ఇండస్ట్రీయల్ రైస్ మిల్లు, ఏమ్మ ఇండస్ట్రీ రైస్ మిల్లలను ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ కేంద్రాలకు వచ్చిన వరి ధాన్యాన్ని మ్యాచర్ల వచ్చిన వెంటనే అలస్యం లేకుండా తూకం వేసి మిల్లులకు తరలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా, సకాలంలో ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. ధాన్యం తూకం, నిల్వ మరియు రవాణా ప్రక్రియల్లో ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం ఉండకూడదని, రైతులకు సమగ్ర సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులకు తెలిపారు. అదేవిధంగా డాక్యుంట్ మంది జిల్లాలో అకాల వర్షాలు ఉన్నందున వారి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వహకులు కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వహకులు గన్న సంచలు, టార్పెలిన్ లు అందుబాటులో

### జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్



జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ కేంద్రాలకు వచ్చిన వరి ధాన్యాన్ని మ్యాచర్ల వచ్చిన వెంటనే అలస్యం లేకుండా తూకం వేసి మిల్లులకు తరలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

### భక్తి శ్రద్ధలతో షోడశ సువాసిన్యర్లను మహోత్సవం

కరుణాకర్, నేటిధాతి: సిద్దిపేట జిల్లా కొండుపాక మండల పరిధిలోని మర్దుగ గ్రామంలోని శ్రీవిజయదుర్గా సమేత గుంతాన మల్లికార్జున స్వామి క్షేత్రంలో గురువారం రోజు షోడశ సువాసిన్యర్లను అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. అమ్మవారి మూలమంత్ర ఉపదేశం ఉన్న పందొమ్మిది మంది సువాసినులకు క్షేత్ర నిర్వాహకులు చెప్పేల వారిలాభశర్మ దంపతులు సువాసిని పూజ చేశారు. శ్రీవిద్వా ఉ పాసనలో అరుదుగా నిర్వహించే షోడశ సువాసిన్యర్లను మర్దుగ గ శ్రీవిజయదుర్గా సమేత గుంతాన మల్లికార్జున క్షేత్రం వేదిక అయింది. అమ్మవారి శ్రీవక్రంలో త్రికోణాకృతిలో పదిహేను మంది నిత్యా వేదవేదలు బిందువు వర్ష మవచిత్వ ఉంటారు. అదే క్రమంలో వదహార మందియవాసినులను షోడశి నిత్యులుగా బిందు త్రికోణాకృతిలో కూర్చోబెట్టారు. ప్రధాన కలశం వర్ష ఇచ్చాణ్ణు క్రియా



కరుణాకర్, నేటిధాతి: సిద్దిపేట జిల్లా కొండుపాక మండల పరిధిలోని మర్దుగ గ్రామంలోని శ్రీవిజయదుర్గా సమేత గుంతాన మల్లికార్జున స్వామి క్షేత్రంలో గురువారం రోజు షోడశ సువాసిన్యర్లను అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో నిర్వహించారు.

### రైతుల పంటల కొనుగోలులో ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం అందేద్దర్ సేవాసమితి అధ్యక్షుడు బొచ్చు చిన్ని కృష్ణ స్వేరో

పరకాల, నేటిధాతి: దేశానికి అన్నం పెట్టే రైతులు పండించిన వడ్డు, మొక్కజొన్న పంటలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సకాలంలో కొనుగోలు చేయకపోవడంతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అందేద్దర్ సేవాసమితి అధ్యక్షుడు, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమకారుడు బొచ్చు చిన్ని కృష్ణ స్వేరో ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన



పరకాల, నేటిధాతి: దేశానికి అన్నం పెట్టే రైతులు పండించిన వడ్డు, మొక్కజొన్న పంటలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సకాలంలో కొనుగోలు చేయకపోవడంతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అందేద్దర్ సేవాసమితి అధ్యక్షుడు, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమకారుడు బొచ్చు చిన్ని కృష్ణ స్వేరో ఆరోపించారు.

### 5 ఇంకైన్ గని మేనేజర్ కు మెమోరండం అందజేశ



విజయవాడ, నేటిధాతి: భూపాలపల్లి ఏరియాలోని 5 ఇంకైన్ గని 1 సిఎమ్ లో మ్యాన్ రెడింగ్ వెంటనే ప్రారంభించాలని గింగోణి కలెక్టర్ కు విజయవాడ డివిజన్ కలెక్టర్ కు 5 ఇంకైన్ గనిలో పీట్ సెక్టర్ల వి. రాజేందర్ అధ్యక్షతన గని మేనేజర్ ఎం. రమేష్ విజయవాడ నాయకులు ఆఫీస్ పాపా కార్మిక సంస్థల పరిష్కారం కోరుతూ మెమోరండం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆఫీస్ పాపా మాట్లాడుతూ, గనిలోని 1S/SS2 డిస్ట్రిక్ట్ వెళ్ల మ్యాన్ రెడింగ్ పొడిగింపు అనివార్య కారణాల వల్ల నిలిపివేయడంతో కార్మికులు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారని తెలిపారు. కావున వెంటనే మ్యాన్ రెడింగ్ పనులను ప్రారంభించి కార్మికులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే కాలపరిమితి ముగిసిన ఎల్ఈడి క్యాబ్ లాంఛనుల ల్యాంఛ్ రూమ్ నుండి తొలగించి, కొత్త క్యాబ్ అనివార్య కార్మికులకు అందించాలని కోరారు. గనిలో గాలిగోడలు ఐసోలేషన్ స్టాపింగ్ పనుల కోసం అవసరమైన యాజ్. డ్రైన్స్ కొరతను వెంటనే నివారించాలని అన్నారు. గల్ఫర్ మహిళల కోసం సైకిల్ షెడ్ ను క్రెన్ గా మార్చడం జరిగింది. అధికారులు, సూపర్వైజర్ల కోసం మరొక సైకిల్ షెడ్ ఏర్పాటు చేయాలని, అదేవిధంగా కోల్ డ్రీట్ బిల్డ్, స్టోర్ డ్రీట్ బిల్డ్, డ్రీట్ రాఫ్ట్, డ్రాఫ్ట్ క్రాక్, బోల్డర్ డ్రీట్ బిల్డ్ తదితర సామగ్రి కొరతను తొలగించి కార్మికులు ఇబ్బందులు లేకుండా పనిచేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని కోరుతూ గని మేనేజర్ కు మెమోరండం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆఫీస్ ఆధ్వర్యే సెక్టర్ల గోవిందుల తిరుపతి, వర్మి మెన్ ఇన్స్పెక్టర్ నారాయణ మూర్తి, ఆఫీస్ పీట్ సెక్టర్ల నాగేంద్ర బాబు, టెంపుల్ కమిటీ చైర్మన్ బుద్దిరెప్ప రాయమల్లు, మైన్ కమిటీ మెంబర్స్, ఆఖిల్, సమ్మిరెడ్డి, రమేష్, రాజు, రాజేష్, వంశీ, కొండల్, సాయిశేఖ, సాయికృష్ణ, దిలీప్, సునీల్ తదితర నాయకులు, కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

### డాక్టర్ ఆకుల గజేంద్రప్రసాద్ ను సన్మానించిన



రాష్ట్ర బిజెపి నాయకులు శివ రాయల్ & మిత్ర బృందం... పలమనేరు, నేటిధాతి: అన్నదాన ధర్మకర్త డాక్టర్ ఆకుల గజేంద్రప్రసాద్ ఈమధ్య జనసేన పార్టీలో చేరడం తెలిసిన విషయమే ఆయన సహాయ స్వభావానికి సమానంగా ఉన్న పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయాలు తెలుసుకుని జనసేన పార్టీలో నాగణాలు అధ్యక్షులలో జనసేన పార్టీలో చేరారు ఆయన చేరికను ఘనంగా స్వాగతినస్తూ పలమనేరు నియోజకవర్గం వీకోట కేంద్రంగా బిజెపి నాయకులు శివ రాయల్ ఆయన మిత్రబృందం గజేంద్రప్రసాద్ ను ఘనంగా స్వాగతినస్తూ సన్మానం చేశారు ఆయన చేరిక కచ్చితంగా పలమనేరు నియోజకవర్గం లో జనసేన పార్టీ బలోపేతం చేయడానికి తోడ్పడుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు రామన్న రోజుల్లో కూటమి ప్రభుత్వం ఆయన అవసరం ఎంతో ఉందని శివ రాయల్ ఆశా భావం వ్యక్తం చేశారు ఇదే క్రమంలో తిరుపతి డిడిపి రాష్ట్ర నాయకులు ధర్మయాదవ్ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని కచ్చితంగా మంచి నాయకుడు ప్రజా సేవకుడు డాక్టర్ ఆకుల గజేంద్రప్రసాద్ రాకతో కూటమి ప్రభుత్వం పలమనేరు నియోజకవర్గం లో ఉన్నతమైన స్థితికి వెళ్తుందని అందేద్దర్ డాక్టర్ ఆకుల గజేంద్రప్రసాద్ ప్రజా సేవలోనే ముందుకు వెళ్తున్నారని ఆయన మార్గం ప్రజా సేవే అంతిమం అనే నినాదంతో ముందుకెళ్లడం కూటమి ప్రభుత్వంకి అన్ని విధాల తోడ్పడుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు ఇదే క్రమంలో వీకోటలో ఉన్న శివ రాయల్ కార్యాలయం నంద్యాలలో ఆనందంగా ఆనందంగా ఆయన అనుభవంతో కచ్చితంగా ముందుకెళ్తామని వారి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు వీకోట ఆకుల గజేంద్రప్రసాద్ అభిమానులు పాల్గొన్నారు...

### ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ బడిబాటలో విద్యా జ్యోతి..!



గురుజువాడ జెడ్.పి.హెచ్.ఎస్.లో భారీ బడిబాట ర్యాలీ -- గ్రామం మొత్తం విద్యా సందేశం..! జీపీఆర్, నేటిధాతి: సంగారెడ్డి జిల్లా జీపీఆర్ నియోజకవర్గంలోని కోకోర్ మండల గురుజువాడ గ్రామంలో "ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ బడిబాట" కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల చేరికను పెంచడం, నాణ్యమైన విద్యపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ కార్యక్రమం గ్రామంలో విద్యా ప్రాధాన్యతను పెంచడం, ప్రభుత్వం అనుభవం కల్పించడం లక్ష్యంగా చేసుకుని గురుజువాడ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన భారీ బడిబాట ర్యాలీ గ్రామ విధులన్నింటిలో సందడి సృష్టించింది. చేతుల్లో పతాకాలు, నినాదాలతో విద్యార్థులు గ్రామ ప్రజలకు ప్రభుత్వ పాఠశాల గొప్పతనాన్ని చాటిచెప్పారు. "ప్రతి పిల్లవాడు బడికి -- ప్రతి ఇంట్లో విద్యా వెలుగు" అనే నినాదం గ్రామంతా మరోగొంది. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయులు ఆకుల ప్రభు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో డిజిటల్ తరగతులు, అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయులు, మెరుగైన విద్యా ప్రమాణాలతో విద్యార్థుల భవిష్యత్తులను బలపరుస్తుందని తెలిపారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు ఏమాత్రం తీసిపోని విధంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు ఆకుల ప్రభు, అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్, అనిత గ్రామ సర్పంచ్ ప్రయోంక రాజేందర్, గ్రామ పెద్దలు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు భారీగా పాల్గొని విద్యా ప్రాధాన్యతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థుల ఉత్సాహం -- గ్రామస్థుల భాగస్వామ్యం కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. గురుజువాడ గ్రామంలో బడిబాట కార్యక్రమం విద్యాపై కొత్త వెలుగులు నింపిందని గ్రామ ప్రజలు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా జెడ్.పి.హెచ్.ఎస్ గ్రామ సర్పంచ్ ప్రయోంక రాజేందర్, ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీ ఆకుల ప్రభు ప్రాథమిక బాలికల పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రసాద్ రావు ఉపాధ్యాయులు రామ సనీరుద్దీన్ సి ఆర్ పి యదయ్య అమ్మ కమిటీ చైర్మన్ పి అనేత తదితరులు పాల్గొన్నారు





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

మీ  
కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం  
సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా  
8520007444

## “నేటిధాత్రి” 22వ వసంతోత్సవ 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 ఆందించిన, అందిస్తున్న సహాయ, సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....

మీ  
కట్టా రాఘవేందర్ రావు  
సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక  
9908658888, 8297779999

22<sup>th</sup> ANNIVERSARY  
2004-2026  
వసంతాల అక్షరప్రయాణం

# ఆరోగ్య ధాత్రి

## బరువు తగ్గేందుకు ఉపకరించే పానీయాలివే..!

ఇంటర్మిటింట్ ఫాస్టింగ్ కు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆదరణ పెరుగుతున్నది. అయితే భోజన సమయాల మధ్య విరామంలో నిర్దిష్ట పానీయాలను తీసుకోవడం ద్వారా జీవక్రియల వేగం పెరిగి, ఆకలి తగ్గించడంతో పాటు హైడ్రేషన్ లెవెల్స్ సరిగ్గా మెయింటెన్ చేసేందుకు ఉపకరిస్తుంది. ఈ డ్రింక్స్ తో బరువు తగ్గే ప్రక్రియ కూడా సులభతరమవుతుందిని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇంటర్మిటింట్ ఫాస్టింగ్ ను అనుసరిస్తూనే ఈ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గడంతో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చు. జీవక్రియలు వేగం వుంజుకునేందుకు తగినంత నీరు తీసుకోవడం తప్పనిసరి. నీరు అధికంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉండటంతో అతిగా తినేందుకు మొగ్గుచూరదు. ఇక తెలుదీనీ, కేఫిన్ వంటి మెటబాలిజం ప్రేరేపించి, కొవ్వును కరిగించే పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే గ్రీన్ టీ శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. మీల్స్ మధ్య గ్రీన్ టీ తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గవచ్చు. ఇక బ్ల్యాక్ కాఫీ షుగర్, క్రీమ్ లేకుండా తీసుకుంటే తక్కువ క్యాలరీలు, కేఫిన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల మెటబాలిజం మెరుగై బరువు తగ్గేందుకు ఉపకరిస్తుంది. తక్షణ శక్తినిచ్చే కొబ్బరి నీళ్లు కూడా బరువు తగ్గేందుకు, మెటబాలిజం వేగం వుంజుకునేందుకు

ఉపకరిస్తాయి. ఇంటర్మిటింట్ ఫాస్టింగ్ అనుసరించే సమయంలో తీసుకోవాల్సిన పానీయాల విషయానికి వస్తే..

- వాలర్ జి
- గ్రీన్ టీ
- బ్ల్యాక్ కాఫీ
- వాలర్ సైడర్ వినిగర్ వాలర్
- పార్శుల్ టీ
- ఎలక్ట్రోలైట్ వాలర్
- కొబ్బరి నీరు
- లెమన్ వాలర్



### పిల్లల్లో మైగ్రేన్ నివారణ ఇలా

మైగ్రేన్ (పార్శుస్వా) చిన్నపిల్లలకు ఓ సూచన లాంటిది. పార్శుస్వా కారణంగా బడి వేళల్లో పిల్లలు చాలా ఇబ్బందిపడతారు. తరగతిలో ఏకాగ్రత కుదరదు. మూడే పాడైపోతుంది. దీన్ని తట్టుకోవడం పిల్లలకు తలకుమించిన చివరైపోతుంది. కొన్ని చిట్కాలను అనుసరిస్తే పిల్లలు మైగ్రేన్ బాధ, అసౌకర్యం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

కారణాలు గుర్తించాలి

మైగ్రేన్ కొన్ని ప్రత్యేకమైన కారణాల వల్ల వస్తుంది. తీవ్రమైన కాంతి, పెద్ద శబ్దాలు, శరీరంలో డీ హైడ్రేషన్ వంటివాటితోపాటు చాక్లెట్లు, ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలతో తయారుచేసిన స్నాక్స్ లాంటివి కారణం కావచ్చు. వీటిని గుర్తించి తగినచర్యలు తీసుకోవాలి. తీవ్రమైన కాంతినిచ్చే బల్బులకు దూరంగా కూర్చోవడం, తక్కువ శబ్దం వచ్చేలా పరిసరాలను మార్చుకోవడంతో బడి వేళల్లో మైగ్రేన్ ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు.

### తగినంత హైడ్రేషన్

పిల్లలు తరగతులు, ఆటల్లో పడిపోయి సరిగ్గా నీళ్లు తాగడం మర్చిపోతారు. కాబట్టి బడికి వెళ్లేటప్పుడు నీళ్లని వెంట తీసుకెళ్లమని గుర్తుచేయాలి. రోజులో తరచుగా నీళ్లు తాగుతూ ఉండమని సూచించాలి. బడిలో కూడా నీళ్లు తాగానికి విరామం ఇవ్వాలి. శరీరంలో తగినంత హైడ్రేషన్ ఉంటే తలనొప్పికి ఆస్కారం ఉండదు.

### విరామం తీసుకోవాలి

తలనొప్పిగా అనిపించినప్పుడు పిల్లలు కాసేపు విరామం తీసుకోవాలి. నిశ్శబ్దంగా ఉండే ప్రదేశంలో కూర్చోవాలి. నొప్పి పోయేవరకు కండక్టు విశ్రాంతినివ్వాలి.

### ఉపశమన పద్ధతులు

మైగ్రేన్ కు ఒత్తిడి కూడా ఓ కారణమే. బట్టలో కూడా పిల్లలకు ఒత్తిడి వాతావరణం ఉంటుంది. కాబట్టి గట్టిగా గాలి పీల్చుకోవడం, విజావలైజ్ చేసుకోవడం లాంటి వ్యాయామాలను పిల్లలు చేస్తూ ఉంచాలి. దీంతో ఒత్తిడి కాస్త తగ్గిపోతుంది. తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

### ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్

తిండి సరిగ్గా తినకపోవడం, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారం, ప్రాసెస్ చేసినవిరుతిండ్లు కూడా మైగ్రేన్ కు దారితీస్తాయి. అందుకు పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్నే పెట్టాలి. మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉండే గింజలు, ఆకుకూరలు లాంటివి మైగ్రేన్ ని నివారిస్తాయి. మంచి ఆహారాన్ని నియమిత వేళల్లో తీసుకుంటే తలనొప్పి ముప్పు తగ్గిపోతుంది.

## రోజూ ఒక అరటిపండును నెల రోజులు వరుసగా తినండి..



అరటి పండ్లు పోషకాహారంలో భాగంగా తీసుకుంటారు. చిన్న పిల్లల నుండి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా తినగలిగే పండు అరటి పండ్లే. అరటిపండ్లలో విటమిన్-బి3, బి6, బి12 వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మాత్రమే కాకుండా మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటిపండును నెల రోజులు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఊపించని ఫలితాలు ఉంటాయని, కొన్ని వ్యాధులు నయం అవుతాయని అంటున్నారని ఆహార నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుంటే..

అరటి పండును నెలరోజులు తింటే..

అరటిపండును ఒక నెలపాటు నిరంతరం తినడం వల్ల పొట్టకు చాలా ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. ఇది జీర్ణ శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకానికి సంబంధించిన సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

అరటిపండు బీపీని అదుపులో ఉంచుతుంది. రోజూ ఒక అరటిపండు తింటే కిక్కిరిస్తూ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇది మూత్రవిదాల పనితీరును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

అరటిపండు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి.

పోషకాలు..

ఒక మీడియం సైజు అరటిపండును రోజూ తింటే దాన్నిండి లభించే పోషకాలు కింది విధంగా ఉంటాయి.

కేలరీలు.. 105

కార్బోహైడ్రేట్స్.. 27గ్రాములు

ఫైబర్.. 3 గ్రాములు

చక్కెరలు.. 14 గ్రాములు

ప్రోటీన్.. 1గ్రాము

సోడియం.. 1.18 మి.గ్రా

పొటాషియం.. 4.22మి.గ్రా

అరటిపండులో కొవ్వులు ఏమీ ఉండవు.

(నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా మేరకు అందించడం జరుగుతుంది. ఏదైనా సందేహాలు ఉంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.)

## ఆరోగ్యాన్ని తెంచుకు తిందాం.. సీతాఫలంతో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో!



శావణం వెళ్లింది. భాద్రపదం వచ్చింది. వినాయక దినం పాలవెల్లికి పచ్చిగా వేలాడే సీతాఫలాలు 90% మళ్లీ వారానికల్లా తియ్యగా మారి నోరూరిస్తాయి. మధుర ఫలం అన్నపేరు మామిడి తర్వాత సీతాఫలానికే ఇవ్వాలి. ఈ పండు అభిమానుల డిమాండ్. ఇంకామాట చెప్పాలంటే రెండో రెండు మధుర ఫలాల్లో 90% అంటారు కూడా. లోపల నలుపు తెలుపులో కనిపించే ఈ పండు ప్రయోజనాలు మాత్రం హెమాటో రంగులంత వైవిధ్యం.

ఆరోగ్యం చెల్లకు కాస్తం దా 90% మనం సంపాదించుకోవాలిగానీ అన్నమాట మనకు నిజమే అనిపిస్తుంది. కానీ, సీతాఫలం విషయంలో మాత్రం దీన్ని కాస్త సడలించవచ్చు. నిజంగా చెబుతుంటే తెంచుకు తిని ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుకునేలా బోలెడు పోషకాలు



ఉన్నాయిందలో. యువనంగా కనిపించేందుకు, రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకునేందుకు, క్యాన్సర్లను నివారించేందుకు, ఒత్తిడిని చిత్త చేసేందుకు ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఈ పండులో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్-సి, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని సునుపుగా యువనంగా ఉంచేందుకు,

చర్మ కండరాలను బిగుతుగా ఉండేలా చూసేందుకు సాయపడతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ బి6 మూడే బ్యాన్సర్లగా ఉపయోగపడుతుంది. దిగులు, కుంగుటాలు, ఒత్తిడిలాంటి వాటిని దూరం చేస్తుంది. ఈ ఫలంలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి ఉంచుతాయి. ఒక కప్పు గుజ్జులో.. రోజువారీ తీసుకోవలసిన దాంట్లో 10 శాతం పొటాషియం, 6 శాతం మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి గుండె కవాటాలను వెదల్చు చేసేందుకు తోడ్పడతాయి. దీనివల్ల అధిక రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. ఇందులో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువ. చక్కని జీర్ణ వ్యవస్థకు ఇవి తోడ్పడుతాయి. సీతాఫలంలోని కరిగే పీచులు మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు, తద్వారా జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతాయి. ఈ పండులో ఉండే క్యాలరీస్, ఎపిక్యాలరీస్, ఎపిక్యాలరీస్ లాంటి ఫైబరాయిడ్లు క్యాన్సర్ నివారణకు ఉపకరిస్తాయి. మూత్రాశయం, రొమ్ము, పొట్ట, పెద్దపేగు క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బాగా సహకరిస్తాయి. ఇందులో ఉండే కారినాయిక్ యాసిడ్ దీర్ఘకాలికంగా ఉండే వాపుల్ని తగ్గించడంలో తీలకపోతే పోషిస్తుంది. క్యాన్సర్, గుండెజబ్బుల నియంత్రిస్తాయి ఉపయోగపడుతుంది. నిండైన రంగుల్లో



సాధారణంగా మనం సీతాఫలాన్ని ఆకుపచ్చ రంగు చెక్కు తెలుపు గుజ్జు, నలుపు గింజలతోనే చూస్తాం. కానీ ఎరుపు రంగులో ఉండే రెడ్ కస్టర్డ్ యాపిల్, ఊదా రంగులో ఉండే పర్పుల్ కస్టర్డ్ యాపిల్, నారింజ గులాబీల కలబోతగా కనిపించే పింక్ బ్లడ్ రకాలు ఇందులో చూసేందుకు వచ్చినప్పుడు కనిపిస్తాయి. ఉష్ణమండల, సమ సీతాఫలమండల ప్రాంతాల్లో పండే వీటి స్ట్రాన్లు నామం అనోనా స్ట్రామానా. ఈ పండ్లను నేరుగా తినడంతో పాటు జ్యూస్లు, సూప్లు, ఐస్క్రీంలు, మిల్క్ షేక్లు, స్మిల్ల తయారీలో వాడతారు. వీటి గింజల నూనెను తలకు ఉపయోగిస్తారు. చర్మ సౌందర్య ఉత్పత్తులు, గాయాలకు రాసే పూతల తయారీలోనూ వాడతారు. రావణుడు ఎత్తుకుపోయేటప్పుడు సీతమ్మ ధారాపాతంగా ఏడడం వల్ల నేల మీద పడ్డ కన్నీటి బొట్ల నుంచి ఈ చెట్టు పుట్టడం వల్ల సీతాఫలం అని పిలుస్తారని ఓ జానపద కథ. వసవన సమయంలో సీతమ్మ ఈ పండ్లను ఇష్టంగా తినడం వల్ల ఆమె పేరు వచ్చిందని మరో గాథ. చలవ చేసే స్వభావం ఉన్నది, చల్లగా ఉండే కాలంలో వచ్చేది కనుక శీతాఫలం అంటారనీ చెబుతారు.

## రోజూ ఉదయాన్నే ఓట్ మీల్ తింటే ఏం జరుగుతుంది? ఆహార నిపుణులు చెప్పిన నిజాలివే..!



ఆహార శరీరానికి శక్తి వనరు. ప్రతి ప్రాణికి ఆహారం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో చాలా ఎంపికలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఓట్ మీల్ కూడా ఒకటి. ఈ మధ్య కాలంలో డైటింగ్ చేసేవారు ఎక్కువగా ఓట్ మీల్ ను తీసుకుంటున్నారు. అయితే ఓట్ మీల్ ను ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకుంటే చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుంటే..

**పోషకాలు..**

ఓట్ మీల్ లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఐరన్, జింక్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి పోషణను ఇస్తాయి.

**జీర్ణశక్తి..**

ఓట్ మీల్ లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను సాఫీగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఓట్ మీల్ తీసుకునే వారి జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటుంది.



**బరువు..**

బరువు తగ్గాలని అనుకునేవారు ఓట్ మీల్ తీసుకుంటే చాలా మంచిది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ ఎక్కువ సేపు కడుపును నిండా ఉంచుతుంది. అతిగా తినడాన్ని నివారిస్తుంది. ఓట్ మీల్ లో భాగంగా తీసుకునే పండ్ల వల్ల శరీరానికి అదనపు ఫైబర్, విటమిన్లు కూడా అందుతాయి. ఇవన్నీ బరువు తగ్గడంలో సహాయంగా ఉంటాయి.

**గుండె ఆరోగ్యం..**

ఓట్ మీల్ లో కలిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

**ఎనర్జీ..**

ఓట్ మీల్ లో కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదయాన్నే ఓట్ మీల్ తీసుకుంటే రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉండవచ్చు.

(నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా మేరకు అందించడం జరుగుతుంది. ఏదైనా సందేహాలు ఉంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.)



### శనగలకు శాస్త్రీయత ఏమిటి?

హలో వేదం. మొలకెత్తిన శనగలను శ్రావణ మాసంలో వాయునంగా ఇస్తారు. చర్మకాలం, వేడుకలు నోములు ఎక్కువగా ఉండే ఈ సమయంలో వీటిని వండడం, తినడం వెనుక ఏమైనా శాస్త్రీయత ఉండటం? ఈ సమయంలో ఇలా శనగలు తినడం ఆరోగ్యాన్ని ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

### ఓ పాఠకరాలు

వానకాలంలో వ్యాధులు త్వరగా వ్యాపిస్తాయి. అపరిశుభ్ర వాతావరణం వల్ల ఆహారం త్వరగా కలుషితం అవుతుంది. ముఖ్యంగా మాంసాహారంతో ఈ సమస్య ఎక్కువ. బహుశా అందుకే ఈ పూజల కాలంలో దీన్ని దూరం పెట్టమని పెద్దలు చెప్పి ఉంటారు. వాతారాగ్య దీక్షల్లో భాగంగా ఒక నెల ఆకుకూరలు, ఒక నెల పాల పదార్థాలు 90% ఇలా కొన్నిటిని నిషేధించడంలోనూ ఇదే మూలంగా చెప్పొచ్చు. ఎందుకంటే వానకాలం ఆకుకూరలు కూడా బాగా కలుషితం అవుతాయి. నేలకు తక్కువ ఎత్తులో ఉండే వీటి ఆకులు ఎక్కువకెక్కి నుంచో కొట్టుకొచ్చే వాన నీళ్లలో మునుగుతుంటాయి. ఇది ప్రమాదం కలిగించే విషయం. ఇక, సాధారణంగా వానకాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. మాంసం తినడం కాబట్టి, ఆ స్థానంలో శరీరానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్ అందించాలి. దానికి శనగలు చక్కని పరిష్కారం.

ఇందులో మాంసకృత్తులతో పాటు, పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఐరన్, కాల్షియం, జింక్, మెగ్నీషియంలాంటి సూక్ష్మపోషకాలు అందుతాయి. నానబెట్టడం వల్ల ఇందులోని ఫైబర్ యాసిడ్ స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. మాంసకృత్తుల్ని శరీరం శోషించుకోవడాన్ని ఈ యాసిడ్ తగ్గిస్తుంది. నానబెట్టి, ఉడికించి తింటే గ్యాస్ కూడా రాదు. ముఖ్యంగా శనగలు మొలకెత్తడం వల్ల అందులోని పోషక విలువలు అధికమవుతాయి. ఇక, శ్రావణ మాసంలో పూజలు, వేడుకలు అధికంగా ఉంటాయి. ఉపవాసాలు, వేళకు తినలేకపోవడాలూ కూడా ఎక్కువే కాబట్టి.. శాశాహారులకు మరింత బలాన్ని చేకూర్చేందుకు శనగలను ఆహారంలో భాగం చేశారని చెప్పొచ్చు. ఇక ఈ శనగల్ని ఎలా తిన్నా మేలే. కాస్త ఉడికించి తీర, క్యారెట్ ముక్కలు జతచేసి సలాడ్లాగా తిన్నా. లేదంటే వసుపు, జీలకర్ర, ఆవాలు, ఇంగువ, అల్లం ముద్దతో తాలింపు వేసుకోవచ్చు. గుగ్గిళ్లు చేసుకోవచ్చు. ఈ సమయంలో అల్లం, జీలకర్ర, ఇంగువలాంటివి జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే హాగిక్లెర్లో 90% ఉడకబెట్టిన శనగలు, క్యారెట్ తురుము, బీట్ రూట్ తురుము, జీలకర్ర పొడి, ఇంగువ, ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలుపుకొని తిన్నారనిగా ఉంటుంది. ఇలా రోజూ ఒక చిన్నకప్పు తిన్నా.. శనగలు పొట్ట నిండిన భావనను కలిగించి, బరువు తగ్గేందుకూ సాయపడతాయి.

### రాగులు తింటే ఎన్నో లాభాలు?



రాగులు చిరు ధాన్యాలలో ఒకటి. వీటిని ఫింగర్ మిల్లెట్ అని పిలుస్తారు. రాగులలో కాల్షియం, ఐరన్ తో పాటు బోలెడు పోషకాలు ఉంటాయి. కొన్ని ప్రాంతాలలో రాగులను రాగి సంగడి, రాగి అంబలి తయారు చేసుకుని తీసుకుంటారు. పరికొందరు రాగి రొట్టెలు, రాగి లడ్డులు, రాగి పిండితో వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసుకుని తింటారు. అయితే రాగులను ఆహారంలో తీసుకుంటే కలిగే ప్రయోజనాలేంటి? తెలుసుకుంటే..

రాగులలో ఐరన్, కాల్షియం, ప్రోటీన్, భాస్వరం, అధిక ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చడంతో పాటు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. రాగులు సహజమైన గ్లూటెన్ ఫ్రీ ఆహారం. గ్లూటెన్ సైన్ ఎఫెక్ట్ లేదా అలెర్జిక్ ఉన్నవారు, ఉదరకుమార వ్యాధి ఉన్నవారు రాగులను తీసుకోవచ్చు. ఇది పోషకాల కోషణను పెంచుతుంది. పాలు తీసుకోలేని వారు రాగులు తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. కాల్షియం, పాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం ను ఇది అందిస్తుంది.

రాగులలో తక్కువ గైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. ఈ కారణంగా ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది చక్కెరను నెమ్మదిగా రక్తప్రవాహంలోకి విడుదల చేస్తుంది. ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉన్న ఫీల్ ఇస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని నియంత్రిస్తుంది.

మధుమేహం ఉన్నవారికి రాగులు చాలా అద్భుతమైన ధాన్యం. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ కార్బోహైడ్రేట్స్ ను నెమ్మదిగా గ్లూకోజ్ లా చేస్తుంది. ఇది రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ బ్యాలెన్స్ గా ఉండటంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే అమైస్ యాసిడ్స్ ఇన్సులిన్ నిరోధకతను మెరుగుపరుస్తుంది. డయాబెటిస్ నియంత్రించుకు సహాయపడుతుంది.

రాగులలో పాలిఫెనాల్స్, టానిన్స్, ఫైబర్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, మెదడు దెబ్బతినడానికి కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గించడం ద్వారా క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, న్యూరోడెజెనరేటివ్ డిజార్డర్స్ వంటి వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.

(నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా మేరకు అందించడం జరుగుతుంది. ఏదైనా సందేహాలు ఉంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.)

