



మంగళవారం 21-07-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 105 రూ॥ 6.00



సజావుగా పార్లమెంట్ సమావేశాలు సాగాలి

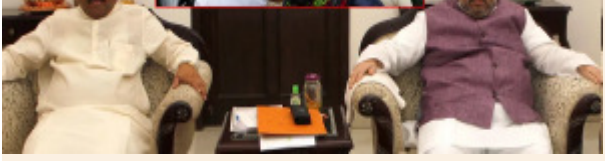
దేశం అనేక విజయాలను నమోదు చేస్తోంది

- 'విక్రమ్-1' విజయవంతం.. యువత నైపుణ్యానికి నిదర్శనం
- పార్లమెంట్ సమావేశాలకు ముందు మీడియాతో మాట్లాడిన ప్రధాని మోదీ

న్యూఢిల్లీ, నేటిఢాత్రి: పార్లమెంట్ సమావేశాలు సజావుగా సాగేలా అన్ని రాజకీయ పార్టీలు సహకరించాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ కోరారు. ఈ సమావేశాలు

అమిత్ షాతో ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ భేటీ

సీజేపీని చర్చలకు పిలిచిన జేపీ నడ్డా



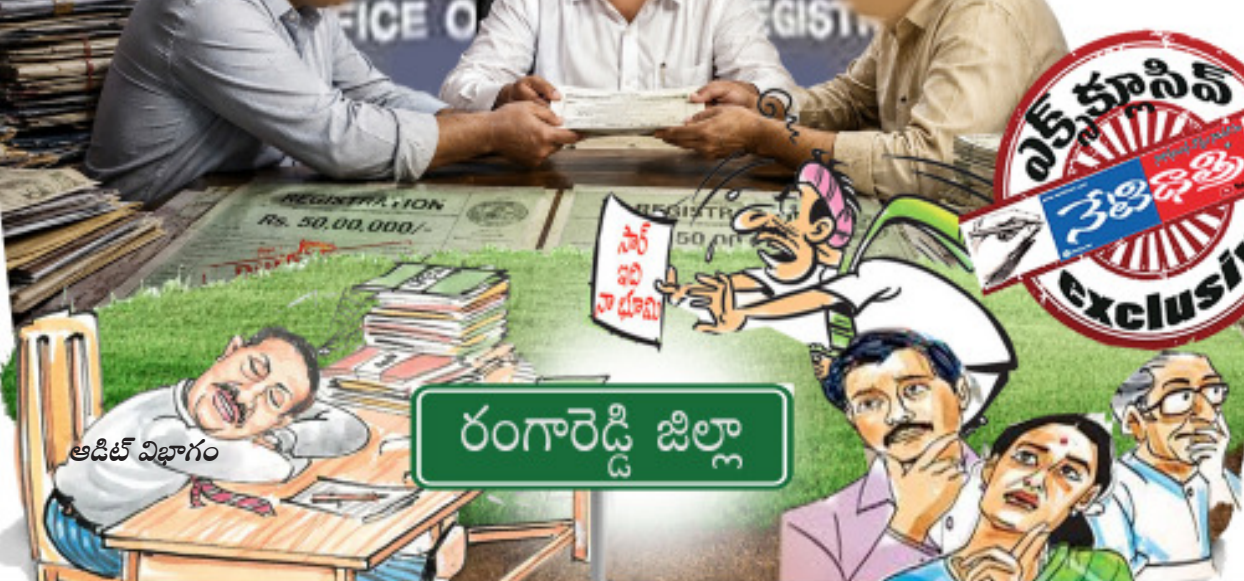
న్యూఢిల్లీ, నేటిఢాత్రి: సీజేపీ కార్యకర్తల 'చలో పార్లమెంట్' పిలుపుతో ఢిల్లీలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. మరోవైపు కేంద్ర హోంమంత్రి

ఆక్వా రంగాన్ని కష్టాల నుంచి గట్టెక్కించండి

ముగ్గురు కేంద్రమంత్రులకు వేర్వేరుగా చంద్రబాబు లేఖలు
అమరావతి, నేటిఢాత్రి: ఏపీలో ఆక్వా రంగం, రైతుల సమస్యల పరిష్కారానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ముగ్గురు మంత్రుల కేంద్రమంత్రులకు ఆయన చంద్రబాబు నాయుడు

●70-90 శాతం తగ్గింపు పేరుతో ఆకర్షణీయ ప్రకటనలు.. అసలు ధరలపై అనుమానాలు

రంగారెడ్డి జిల్లాలో డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్ల దండం?



భూ మాఫియా మధ్యవర్తులు..అవినీతి రిజిస్ట్రార్ కుమ్మక్కుపై తీవ్ర అనుమానాలు?

●ఒకే ఆస్తికి రెండు రిజిస్ట్రేషన్లు ఎలా? ●బాధితుల ఆవేదన, విచారణ కోరుతున్న ప్రజలు ●నిద్రమత్తులో ఆడిట్ విభాగం?

“నేటిఢాత్రి” హైదరాబాద్. రంగారెడ్డి జిల్లాలో భూమిల విలువలు ఆకాశాన్నంటుతున్న వేళ, డబుల్ రిజిస్ట్రేషన్లు, నకిలీ పత్రాలు, రికార్డుల మార్పులు వంటి ఆరోపణలు ప్రజల్లో తీవ్ర ఆందోళనకు కారణమవుతున్నాయి. ఒకే సర్వే నంబరు లేదా ఒకే ఆస్తిపై వేర్వేరు వ్యక్తుల పేర్లతో రిజిస్ట్రేషన్లు జరిగినట్లు బాధితులు ఆరోపిస్తున్న ఘటనలు వెలుగుచూస్తున్నాయి.

క్యూర్ పరిధిలో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు

●ప్లాట్ల కోసం ఆగస్టు 10 వరకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ

●కిలోకు రూ.500కే బ్రాండెడ్ దుస్తులంటూ ప్రచారం.. నాణ్యత, పరిశుభ్రత, బిల్లులపై ప్రశ్నలు

భారీ డిస్కాంట్ల మాయాజాలం...

- బిల్లులు లేకుండా అమ్మకాలా..? తనిఖీలు పెంచాలని వినియోగదారుల సంఘాల డిమాండ్

నేటిఢాత్రి, ప్రత్యేక ప్రతినిధి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా “70 శాతం డిస్కాంట్”, “90 శాతం వరకు తగ్గింపు”, “కిలోకు రూ.500కే బ్రాండెడ్ దుస్తులు” వంటి ఆకర్షణీయ బోర్డులతో దుస్తుల విక్రయ కేంద్రాలు వినియోగదారులను పెద్దపెత్తున ఆకర్షిస్తున్నాయి. భారీ తగ్గింపుల పేరుతో

కిలోల బట్టల వ్యాపారంలో అక్రమాలా..? వినియోగదారుల జేబుకు గండా..?

జరుగుతున్న ఈ అమ్మకాల వెనుక నిజంగా వినియోగదారులకు లాభం ఉందా? లేక ఇది కేవలం వ్యాపార వ్యూహమా? అన్న సందేహాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పంచులు, ప్రత్యేక సీజన్లు, నగరాల్లో నిర్వహించే శాత్రానికి విక్రయ కేంద్రాల వద్ద వేలాదిమంది కొనుగోలుదారులు బారులు తీరుతుండడంతో ఈ వ్యాపారం వేగంగా విస్తరించింది.

విస్తరిస్తోంది. విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసిన సెకండ్ హ్యాండ్ దుస్తులు, ఎగుమతుల్లో మిగిలిపోయిన నిల్వలు లేదా స్వల్ప లోపాలు ఉన్న వస్త్రాలను కిలోల లెక్కన విక్రయిస్తున్నట్లు వ్యాపారులు చెబుతున్నారు. అయితే ఆ దుస్తుల అసలు మూలం, నాణ్యత, పరిశుభ్రత, భద్రత ప్రమాణాలపై వినియోగదారులకు పూర్తి సమాచారం అందుతున్నదా అనే అంశంపై అనేక సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

జిల్లాలో లెక్కన దుస్తులు.. అసలు మూలం ఏది..? ఇటీవలి కాలంలో “కిలోకు బట్టలు” పేరుతో కొత్త తరహా వ్యాపారం వేగంగా

దండం?

ప్రజలు అడుగుతున్న ప్రశ్నలు: ఒకే ఆస్తికి రెండు రిజిస్ట్రేషన్లు ఎలా జరిగాయి? పత్రాల పరిశీలనలో ఎక్కడ లోపం జరిగింది? బాధ్యులపై శాఖాపరమైన లేదా క్రిమినల్ చర్యలు ఉంటాయా? బాధితులకు త్వరితగతిన న్యాయం ఎలా జరుగుతుంది? భూ లావాదేవీల్లో పారదర్శకత కోసం ప్రతి రిజిస్ట్రేషన్ కు ముందు డిజిటల్ రికార్డుల సమగ్ర పరిశీలన, ఎన్కంబరెన్స్ వెరిఫికేషన్, అనుమానాస్పద లావాదేవీలపై “ప్రత్యేక ఆడిట్” నిర్వహించాలని న్యాయ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గులాబీ జెండా ఎగరడం ఖాయం



- పోచారం శ్రీనివాసరెడ్డిని ఓడించడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని కార్యకర్తలకు పిలుపు
- తెలంగాణ భవన్ లో బీఆర్ఎస్ లో చేరిన పలువురు నాయకులకు గులాబీ కండువా
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై, సీఎం రేపంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ విమర్శలు

హైదరాబాద్, నేటిఢాత్రి: ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా బాన్సువాడ నియోజకవర్గంలో మల్లీ గులాబీ జెండా ఎగరడం ఖాయమని, మాజీ మంత్రి,

ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో రక్షణ లేకుండా పోయింది

ఇందిరమ్మ పాలనలో బాలింతకు కూడా భరోసా లేదు



హైదరాబాద్, నేటిఢాత్రి: ఇందిరమ్మ పాలనలో మహిళలకు రక్షణ లేకుండా పోయిందని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు విమర్శించారు.

సన్మాదిత, నేటిఢాత్రి: దేశ రాజధానిలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. సీట్-యూజ్ పరీక్షల అక్రమాలు, కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలనే డిమాండ్ తో కాక్రేజ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) అధ్యక్షులలో చేపట్టిన 'చలో



మంగళవారం 21-07-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 105 రూ॥ 6.00



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 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**

గుంటూరు, నెదర్లాండ్: మాజీ మంత్రి, వైఎస్ నేత అంబేద్కర్ రాజకీయ తనస్థుల సేన ఆరోపణలకు ఆధారాలు చూపారని తెలుగుదేశం పార్టీ గుంటూరు పశ్చిమ పశ్చిమాల్లో గళా మహాసభ దివంగత చేశారు. ఆధారాలు చూపకపోతే ఆయనపై పరువుపూడి పువ్వుల రాణా పేర్కొని పాపపురించారు. సోమవారం గుంటూరు జిల్లాలో మాధవీ పర్వతంలో, పలు కార్మికులమార్గి పోల్స్ వారం సంతం సందర్భంగా ఆమె విడియోతో ముట్టూర్చారు. గుంటూరులో మహిళాకృతి జరిగిన ఘటనను రాజకీయం లబ్ధి కోసం వాడుకోవడం దుర్మార్గమని మాధవీ పేర్కొన్నారు. ఆధారాలు లేకుండా తనపై ఆరోపణలు చేయడం సరికాదని అన్నారు. అంబేద్కర్ రాజకీయ విరుద్ధం చేసేన నిందితా పూర్తిగా కల్పిత కథనమని చెప్పుకోవచ్చారు. ఈ ఘటనపై వెంటనే స్పందించి చర్యలు తీసుకున్నామని సీఎస్ పార్టీ సారథి, సీనియరు నేతలు వెంటనే అధ్యమంలోకి చేసుకోవాలని పోలీసులను ఆహ్వానించామని ఆరోపించారు. మహిళా భద్రత విషయంలో తమ ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి రాజీ ఉండటోదని గళా మహాసభ స్పష్టం చేశారు.



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

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 పండ్లలో ఎక్కువగా, కొన్ని పండ్లలో తక్కువగా ఉంటాయి. ఇలా ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండే పండ్లలో పంపర పసన ఒకటి. ఈ పంపర పసన పండు అప్పుం బత్తాయిని పోలి, పరిమాణంలో కొంత పెద్దగా ఉంటుంది. పండు లోపల నిమ్మ నారింజ, బత్తాయిలాగానే తొనలు ఉంటాయి. సిట్రస్ జాతికి చెందిన ఈ పండు కలర్ ఫుల్ గా కనిపించడమే కాకుండా మంచి ఆరోగ్య లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది. పంపర పసన పండుతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుదాం

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 నివారిస్తుంది.

జీర్ణశక్తి మెరుగు

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



బరువు అదుపులో

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

చర్మం ఆరోగ్యం

ఈ పండులో విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటంవల్ల చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యువ్వనంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మ కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతాయి. ముడతలు, గీతలు లాంటి వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో సాయపడుతాయి. ఈ పండును రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ప్రకాశవంతమైన చర్మం సాంకమవుతుంది.

వేళకు తింటేనే భజా!



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

టైమకు టిఫిన్

రోజులో అల్పాహారం చాలా ముఖ్యమైన భాగం. సుదీర్ఘ సమయం తర్వాత తీసుకునే ఆహారంమీది. శ్రేక్ ఫిఫ్ట్ సరిగ్గా ఉంటేనే శరీరం ఆ రోజు పనికి ఉత్సాహంగా నిద్దమవుతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత గంటలోపు అల్పాహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సమయం ప్రకారం.. ఉదయం 7 నుంచి 8 గంటల మధ్య టిఫిన్ చేయాలి. అప్పుడే అది ఒంట బడుతుంది. ఎప్పుడైనా అలస్యమైతే ఓకే! ఎట్టి పరిస్థితిల్లోనూ ఉదయం పది గంటల లోపు శ్రేక్ ఫిఫ్ట్ ముగించాలని గుర్తుంచుకోండి. శ్రేక్ ఫిఫ్ట్ లో కాదుగూరలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రాటీన్లు సమృద్ధిగా అందాలి.

లంచ్ టైమ్

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, తీన్ ప్రాటీన్స్, కాంప్లెక్స్ పిండిపదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

డిన్నర్ విన్నర్

రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించడానికి రెండు గంటల ముందు డిన్నర్ చేసేలా చూసుకోవాలి. చీకటి పడినప్పుడు శరీర గడియారం చురుగ్గా మారుతుంది. వెలటోనిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. పాంక్రియాస్ కాన్క్రెట్ కూడా తగ్గుతుంది. పడుకోవడానికి పది నిమిషాల ముందు భోజనం చేస్తే శరీరం చక్కెర పెరుగుతుంది. జీవక్రియలు కూడా మందగించి సాగుతాయి. ఇది అధిక బరువుకు కారణం అవుతుంది. అందుకే రాత్రి ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల మధ్య డిన్నర్ చేస్తే.. మీరే విన్నర్.

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



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రైస్ పక్కునపెట్టి రోటీలు తినడం సర్వసాధారణం. గోధుమ పిండితో చేసే రోటీలు, చపాతీలకు బదులు ఈ పిండిలో పోషకాలతో కూడిన పలు రకాల పొదులు, 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. కప్పు గోధుమ పిండిలో కేవలం ఒక స్కూన్ మునగాకు పొడి కలిపితే రోటీలు ఆకుపచ్చ వర్షంలో పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. మునగాకులో ఉండే విటమిన్ ఏ, పాలకూరలో కంటే మూడు రెట్లు అధికం. ఇందులో ఉండే అధిక

ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోజెనిక్ యాసిడ్ కారణంగా బరువు నియంత్రిస్తుంది. మునగాకు పొడితో పాటు యాంటీఇన్ ఫ్లేమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే పసుపును వాడటం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఆటోలో ఒక కప్పు పిండికి స్కూన్ పసుపు కలిపితే రోటీలు బంగారు వర్షంలో మెరుస్తూ అద్భుత రుచిని అందిస్తాయి. ఆర్తరైటిస్, జీర్ణ సమస్యలు, కుంగుబాటు, అల్లర్లకూ పసుపు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది. పప్పు, కర్రీలకు కూడా పసుపు మంచి రుచిని అందిస్తుంది. ఇక రోటీలు టోస్ట్ గా, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించేలా ఉండాలంటే వీటిని మిక్స్ చేస్తే బెటర్.. మునగాకు పొడి, పసుపు,మెంపి పొడి వామజి,అవని గింజలు

పేగులు బాగుండాంటే..

ఆయాసం, వాంతులు, మలబద్ధకం, గ్యాస్, అవాంధితంగా బరువు పెరగడం, బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, అలసట ఇవన్నీ పేగుల అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఇక పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రాబయోటిక్ ఆహార పదార్థాలు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. వాటికోసం ఎక్వీడో వెతకాల్సిన వస్తేడు. మన వంటల్లోనే ఉన్నాయి. రసం: పప్పు, చింతపండు, మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు రసం తయారీకి ముడిపెరుకులు. వీటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఇనుము, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రసంలో పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు గొప్పగా ఉపయోగపడతాయి.

కడ్డి: దీన్ని శనగపిండితో చేస్తారు. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే మెగ్నీషియం, ఫైబర్ పేగుల ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం. కడుపునొప్పి, మలబద్ధకం, బరువు తగ్గడానికి వంటింటి చిట్కా కడ్డి. మెంపికూర: బరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం లాంటి పేగులకు సంబంధించిన సమస్యలలో మెంతులు ఎంతో సహాయకారి. ఈ ఆహార పదార్థాలకు అదనంగా వ్యాయామం, యోగా, తగినన్ని నీళ్లు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

ఏడు విటమిన్లు తప్పనిసరి!

ఏ ఇంట్లో అయినా ఇల్లాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆ కుటుంబం కూడా బాగుంటుంది. ఉద్యోగం చేసి సంపాదించే మహిళలు అయినా, ఇంటి పట్టున ఉంటూ కుటుంబ యోగక్షేమాలు చూసుకునే గృహిణులకు అయినా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. అయితే, ఒక పయను వచ్చేసరికి అందరిలోనూ అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం సహజం. హార్మోన్స్ అసమతుల్యత, పోషకాహార లోపం, ఒత్తిడి తదితర సమస్యలు వారిని అనారోగ్యానికి చేరువ చేస్తుంటాయి. అయితే, శారీరకంగా బలంగా ఉన్నప్పుడే మానసికంగా దృఢంగా ఉండగలం. నడి పయనుకు వచ్చాక మహిళలు అనారోగ్యంతో సావాసం చేయొద్దంటే ఈ ఐదు విటమిన్లు రోజువారీగా అందేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు



సి.వి.టి. నిమ్మకాయ, నారింజ, ఆరంజ్ వంటి పుల్లడి పండ్ల నుంచి విటమిన్ సి లభిస్తుంది అందరికీ తెలిసిందే. వాటితోపాటు బ్రెకోలి, టమాట, క్యాప్సికమ్ నుంచి కూడా శరీరానికి విటమిన్ సి అందుతుంది. జామకాయలు తరచూ తినడం మంచిది. ఇది చర్మ సంరక్షణకూ సహకరిస్తుంది.

విటమిన్ బి12

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

విటమిన్ బి9

విటమిన్ బి9 లోపంతో గర్భధారణ, సంతానోత్పత్తిలో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అకుకూరలు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు తీసుకుంటే విటమిన్ బి9 పుష్కలంగా అందుతుంది.

విటమిన్ బి6

విటమిన్ బి6 లోపం ఉన్న మహిళల్లో ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ డ్రెస్సారిక్ డిజార్డర్, అడిసల్ గ్రంథి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. ఈ విటమిన్ లోపం కారణంగా నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. మెదడు ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. అరటిపండ్లు, అలుగడ్డలు, విటెన్ తినడం వల్ల విటమిన్ బి6 లభిస్తుంది.

ఇద్దరిలో ఒకరు ఎందుకలా

హోలో 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 పిల్లలూ కొంత ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అవకాశం ఉంది. కానీ ఒకే అండం నుంచి ఏర్పడి ఒకే మారు, ఉమ్మనీరు పంచుకుంటే మాత్రం ఎక్కువ శాతం ఒకరు బలహీనంగా ఉంటారు. ఐవీఎఫ్ లాంటి విధానాల్లో ఒకడం ఏర్పడితే ఇలాంటి పరిస్థితే ఎదురవుతుంది. ముఖ్యంగా ఒకే మారులో ఉన్నప్పుడు ఇద్దరికీ రక్త ప్రసరణ సహజంగా ఉండదు. ఒకరికి ఎక్కువ, మరొకరికి తక్కువ అందుతుంది. అలాగే ఒక బిడ్డ నుంచి మరో బిడ్డకు రక్తం వెళ్లే పరిస్థితిలూ ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు మొదటి బిడ్డ గుండె బలహీనంగా ఉంటుంది. ఇవి మాత్రమే కాదు, బిడ్డ ఏర్పడటంలోనూ రకరకాల



ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. తల్లికి కూడా హైపీపీ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ప్రీ మెన్స్ట్రు డెలివరీ అయ్యే అవకాశాలు 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 ఆత్మవసరమైన ఎన్ బెసియా సదుపాయం ఉండే అనువృత్తులకు అందుబాటులో ఉండాలి. మొత్తంగా చెప్పాలంటే సాధారణ గర్భం కంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటం ద్వారా కొంతవరకూ కాంప్లికేషన్లు అధిగమించవచ్చు.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

భాస్కర్ హత్య కేసులో నిందితులకు శిక్ష తప్పదు

మృతుని కుటుంబానికి అండగా ఉంటాం: ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు



వర్తన్నపేట, నేటిధాత్రి : మృతుని కుటుంబానికి ప్రభుత్వం, ప్రజాప్రతినిధులు అండగా ఉంటారని వర్తన్నపేట ఎమ్మెల్యే, విశాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు అన్నారు. వర్తన్నపేట మండలం ఉప్పురపల్లి గ్రామానికి చెందిన సినపల్లి భాస్కర్ ఇటీవల హత్యకు గురికాగా, సోమవారం ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫైనాన్స్ కమిషన్ చైర్మన్ సిరిసిల్ల రాజయ్యతో కలిసి భాస్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.



ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, భాస్కర్ హత్యకు గల కారణాలను సమగ్రంగా విచారించి, ఈ ఘటనలో ప్రమేయం ఉన్న దోషులను వెంటనే గుర్తించి చట్టప్రకారం కఠినంగా శిక్షించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. బాధిత కుటుంబానికి అన్ని విధాలుగా అండగా నిలిచి, న్యాయం జరిగే వరకు తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫైనాన్స్ కమిషన్ చైర్మన్ సిరిసిల్ల రాజయ్య మాట్లాడుతూ, బాధిత కుటుంబానికి ధైర్యం చెప్పి, ప్రభుత్వం వారి వెన్నుండి ఉంటుందని అన్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు.

- భాస్కర్ చిత్రపటానికి నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే
- తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫైనాన్స్ కమిషన్ చైర్మన్ సిరిసిల్ల రాజయ్యతో కలిసి సందర్శన
- దోషులకు కఠిన శిక్ష పడేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ
- బాధిత కుటుంబానికి అన్ని విధాలుగా తోడుంటామని భరోసా

దుండగుల దారుణానికి యువకుడు బలి

ఎన్టీఆర్ సగర్ యువకుడి దారుణ హత్య.. బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన అరూరి



- పెట్రోల్ పోసి నిప్పుంటించిన దుండగుల దారుణానికి బలైన అడుప మహేష్
- ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ కన్నుమూత
- పార్థివదేహానికి నివాళులర్పించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే అరూరి రమేష్
- బాధిత కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని భరోసా



వరంగల్, నేటిధాత్రి: వర్తన్నపేట నియోజకవర్గంలోని గ్రేటర్ వరంగల్ 14వ డివిజన్ పరిధిలోని ఎన్టీఆర్ సగర్ ప్రాంతానికి చెందిన అడుప మహేష్ పై గుర్తుతెలియని దుండగులు పెట్రోల్ పోసి నిప్పుంటించిన ఘటన తీవ్ర విషాదానికి దారితీసింది. తీవ్ర గాయాలపాలైన మహేష్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది. నిందితులను వెంటనే గుర్తించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. మహేష్ మృతదేహానికి వర్తన్నపేట నియోజకవర్గ మాజీ అసనసభ్యులు అరూరి రమేష్ నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన బాధిత కుటుంబ సభ్యులను

పరామర్శించి వారి ఆవేదనను తెలుసుకున్నారు. ఈ విషాద సమయంలో కుటుంబానికి తామ అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా అరూరి రమేష్ మాట్లాడుతూ, ఇటువంటి దారుణ ఘటనలు సమాజాన్ని కలవరపరుస్తాయని, నిందితులను వెంటనే అరెస్టు చేసి చట్టప్రకారం కఠినంగా శిక్షించాలని ప్రభుత్వాన్ని పోలీసు అధికారులను కోచారు. బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం జరిగే వరకు తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. ఈ పరామర్శ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ కార్యకర్తలు, ఎన్టీఆర్ సగర్ ప్రాంత ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అడుప మహేష్ కు నివాళు లర్పించారు. కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణంలో వేగం పెంచాలి

లంచాలకు తావులేకుండా పారదర్శకంగా పనిచేయాలి..

- ప్రజలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ ఫలాలు చేరాలి..
- అర్హులందరికీ పారదర్శకంగా ఇళ్లు మంజూరు చేయాలి: ఎమ్మెల్యే నాయని..



హన్మకొండ, నేటిధాత్రి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ద్వారా నిజమైన అర్హులైన ప్రతి నిరుపేద కుటుంబానికి సొంతింటి కలను సాకారం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో విస్తృతంగా పర్యటించి కొత్తగా అర్హత కలిగిన లబ్ధిదారులను గుర్తించి పారదర్శకంగా ఇళ్లను మంజూరు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు శ్రీ నాయని రాజేందర్ రెడ్డి గారు అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం హన్మకొండలోని ఆర్ ఆండ్ బి అతిథి గృహంలో వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ పరిధిలోని 26 డివిజన్ వార్డు అధికారులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల స్పెషల్ ఆఫీసర్లు, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల అమలుపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మొదటి విడతలో మంజూరైన 3,500 ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణ పనుల పూర్తిగతిపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఇప్పటికే మంజూరైన ఇళ్ల నిర్మాణం వేగంగా పూర్తయ్యేలా నిరంతర పర్యవేక్షణ చేయాలని, ప్రతి లబ్ధిదారునికీ అవసరమైన సాంకేతిక సహాయం అందించాలని ఆదేశించారు. నిర్మాణ దశలో ఉన్న ఇళ్లకు నిధులు మంజూరులో జాప్యం లేకుండా చూడాలని, ఇళ్లు నిర్మాణ దశలో సంబంధిత లబ్ధిదారులకు పూర్తి స్థాయిలో నియమ నిబంధనలు తెలియజేయాలని అధికారులకు అదేశాలు ఇచ్చారు.



అదేవిధంగా రెండో విడతలో మంజూరు కానున్న 2,000 ఇళ్ల కోసం అర్హులైన కుటుంబాలను పూర్తి స్థాయిలో క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి గుర్తించాలని సూచించారు. ఎలాంటి రాజకీయ, వ్యక్తిగత, ఇతర ప్రభావాలకు తావు లేకుండా పూర్తిగా అర్హత ఆధారంగానే

లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు సంబంధించిన స్పెషల్ ఆఫీసర్ల పరిధిలో పెండింగ్లో ఉన్న అప్రాచయ్యన వెంటనే పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులు ఆలస్యం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలు కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగి పరిస్థితి రాకుండా పైక్షను సకాలంలో పరిష్కరించాలని సూచించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేదల సంక్షేమాన్ని ప్రధాన లక్ష్యంగా పెట్టుకొని ఇందిరమ్మ ఇళ్లతో పాటు అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ఆ పథకాల ఫలాలు నిజమైన అర్హులకు చేరేలా అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని అన్నారు. కొత్త ఆసరా పెన్షన్ల మంజూరు విషయంలో కూడా ఎలాంటి రాజీ పడవద్దని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. ప్రతి దరఖాస్తును క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి నిజమైన అర్హులను గుర్తించి వారికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సహాయాన్ని చేరదేయాలని సూచించారు. ప్రజాసేవలో అధికారులు పారదర్శకత, నిజాయితీతో వ్యవహరించాలని, లంచాలకు, అవినీతికి విషాతం తావు ఇవ్వకుండా ప్రభుత్వ ప్రతిష్టను పెంచే విధంగా పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. ప్రజల సమస్యలను సానుభూతితో విని వేగంగా పరిష్కరించడం ద్వారా ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో మరింత విశ్వాసం పెంపొందించాలని అన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రతి వార్డు అధికారి ప్రజలకు

ప్రత్యామ్నాయ పంటలే రైతుకు లాభాల బాట



ఎల్సీసో ప్రభావంపై నల్లబెల్లిలో రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం

- చిరుధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు సాగుపై దృష్టి సారించాలని పిలుపు
- తక్కువ నీటితో అధిక ఆదాయం సాధ్యమని సర్పంచ్ జక్కి అనిత శ్రీకాంత్ సూచన

వర్తన్నపేట, నేటిధాత్రి: ఎల్సీసో ప్రభావంతో వర్షపాతం అనిశ్చితంగా మారుతున్న నేపథ్యంలో రైతులు ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుపై దృష్టి సారించాలని నల్లబెల్లి గ్రామ సర్పంచ్ జక్కి అనిత శ్రీకాంత్ పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం వరంగల్ జిల్లా వర్తన్నపేట మండలం నల్లబెల్లి గ్రామంలో రైతులకు ప్రత్యామ్నాయ పంటలపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలోని వలు వీధిలో రైతులతో కలిసి అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించి, తక్కువ నీటితో సాగయ్యే పంటల వ్ర యోజనాలను వివరించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో సర్పంచ్ జక్కి అనిత శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితులను దృష్ట్యా ఉంచుకుని రైతులు పంటల ఎంపికలో



మార్పు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, పెసర్లు, కందులు వంటి చిరుధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు సాగు ద్వారా తక్కువ నీటితోనే మంచి దిగుబడితో పాటు అధిక ఆదాయం పొందవచ్చని తెలిపారు. నీటి లభ్యత తక్కువగా ఉన్న పరిస్థితుల్లో వరి సాగుపై ఆధారపడకుండా ప్రత్యామ్నాయ పంటలను సాగు చేయడం రైతులకు అర్థికంగా మేలు చేస్తుందన్నారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ వద్దతులపై కూడా రైతులు అవగాహన పెంపొందించుకుని, ఖర్చు తగ్గని లాభాలు పెంచుకోవే దిశగా ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉపసర్పంచ్ మేకల దేవేందర్, వ్యవసాయ శాఖ ఏఈఓ శిరీష్, గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి షేక్ హుస్సేన్, రైతులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల జోలికొస్తే ప్రజలే గుణపాఠం చెబుతారని కవిత

- ప్రభుత్వ విద్యను ప్రైవేటీకరించే కుట్ర జరుగుతోందని ఆరోపణ
- ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్ల టెండర్లలో గోల్ మాల జరిగిందని విమర్శ
- యూనిఫాంలు, అల్మాహారం, మధ్యాహ్న భోజనంపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీసిన బీఆర్ఎస్ నేత



హైదరాబాద్, నేటిధాత్రి: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ విద్యను పూర్తిగా ప్రైవేటీకరించే ప్రయత్నం చేస్తోందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల జోలికి వస్తే ప్రజలే ఈ ప్రభుత్వ పాఠశాలల చెబుతారని హెచ్చరించారు. సోమవారం ఆమె మాట్లాడుతూ, విద్యా కమిషన్ నివేదిక పేరుతో రాష్ట్రంలోని సుమారు 27 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలను నాలుగు వేలకే పరిమితం చేసే ప్రయత్నం జరుగుతోందని విమర్శించారు. దీనిని తెలంగాణ రక్షణ సేన మొదటి నుంచే వ్యతిరేకిస్తోందని తెలిపారు.

ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్ల టెండర్లపై విమర్శలు

‘యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్’ పేరుతో ఒక్కో పాఠశాలకు రూ.146 కోట్ల వరకు ఖర్చు చేస్తున్నారని, మొత్తం 72 పాఠశాలల నిర్మాణానికి దాదాపు రూ.11 వేల కోట్లు వెచ్చించనున్నట్లు ప్రభుత్వం చెబుతోందని కవిత పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ వసల్లో సానికి పైగా రెండు సంవత్సరాల మేఫూ, కేఎంపీలకే కేటాయించారని ఆరోపించారు. ఆ సంస్థలు ఐదు శాతం అదనపు కోట్ చేయడంతో ప్రభుత్వంపై రూ.600 కోట్లకు పైగా అదనపు భారం పడుతోందని అన్నారు. టెండర్లలో పారదర్శకత పాటించలేదని, దీనిపై ప్రభుత్వం ప్రజలకు స్పష్టత

ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ‘గ్రామాల్లోకి కార్పొరేట్ విద్యకు రెడ్ కార్పెట్’ ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలహీనపరుస్తూ గ్రామాల్లోకి కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలకు రెడ్ కార్పెట్ పరుస్తున్నారని కవిత ఆరోపించారు. టెడ్డో పాఠశాలలకు ఇవ్వాలని బకాయిలు కూడా విడుదల చేయడం లేదని విమర్శించారు. రెవెన్యూ డిజిన్ కేంద్రాల్లో పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేసే విద్యార్థుల రాకపోకల కోసం ప్రత్యేక బస్సులు ఏర్పాటు చేయాలని వస్తుందని, ఆ కాలక్రాక్తులు కూడా అదే సంస్థలకు అప్పగించే అవకాశం ఉందని అన్నారు. **టీవర్లు, విద్యార్థుల భవిష్యత్తుపై ఆందోళన** ప్రభుత్వ పాఠశాలలను తగ్గిన ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయుల పరిస్థితి విమర్శించిన కవిత ప్రశ్నించారు. కొత్తగా ఉపాధ్యాయ నియామకాలు చేపడతారా లేదా అన్న అంశంపై ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. స్కూళ్లు ప్రారంభమై నెల రోజులు గడిచినా ఇప్పటికీ విద్యార్థులకు యూనిఫాంలు అందలేదని, ప్రకటించిన అల్మాహారం పథకం కూడా అమలు కావడం లేదని ఆరోపించారు. మధ్యాహ్న భోజనంలో ఇచ్చే గుడ్లకు ప్రభుత్వం రూ.6 మాత్రమే చెల్లిస్తోందని, మార్కెట్లో గుడ్ల ధర రూ.8 ఉన్నందున ఆ మొత్తాన్ని వెంచి వారంలో ఐదు రోజులు గుడ్లు అందించాలని కోచారు. **‘గ్రామాల్లోనే ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ఉండాలి’** ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్ పేరుతో దూర ప్రాంతాల్లో పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేసే ముఖ్యంగా బాలికల చదువుకు ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని కవిత అన్నారు. గ్రామాలకు దగ్గరలోనే ప్రభుత్వ పాఠశాలలు కొనసాగాలని, గ్రామ సర్పంచ్లు ఈ అంశంపై పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ విద్యను ప్రైవేటీకరించే ప్రయత్నాలను తెలంగాణ రక్షణ సేన ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అంగీకరించదని, ప్రజలతో కలిసి ఉద్యమిస్తామని కవిత స్పష్టం చేశారు.

జేపీ నడ్డాతో కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ ప్రతినిధుల భేటీ

న్యూఢిల్లీ, నేటిధాత్రి: నీటితో పాటు ఇతర జాతీయ ప్రవేశ పరీక్షల నిర్వహణలో చోటాచేసుకున్న అవకాశాలపై కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్న కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) ప్రతినిధులు కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డాను సోమవారం కలిశారు. తమ డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని ఆయనకు అందజేశారు. సీజేపీ అధికార ప్రతినిధులు సోమర్ దాస్, అశుతోష్ రంకా సుమారు పది నిమిషాల పాటు జేపీ నడ్డాతో సమావేశమయ్యారు. తమ డిమాండ్లను పరిశీలించి ప్రభుత్వంలోని సంబంధిత స్థాయిలో చర్చిస్తామని నడ్డా హామీ ఇచ్చినట్లు సోమర్ దాస్ తెలిపారు. అయితే ఇప్పటివరకు ఎలాంటి స్పష్టమైన నిర్ణయం వెలువడలేదని, డిమాండ్లు నెరవేరే వరకు శాంతియుత ఆందోళనలు కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. జేపీ నడ్డాకు సమర్పించిన వినతిపత్రంలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ పై సీజేపీ తీవ్ర విమర్శలు చేసినది. నీట్ యూజ్-2026 ప్రశ్నపత్రం లీక్ తో పాటు ఇతర పరీక్షల నిర్వహణలో జరిగిన లోపాలకు మంత్రి బాధ్యత వహించాలని పేర్కొంది. సీపీఎస్ఐ 12వ తరగతి పోర్ట్ ఫోర్ట సమస్యలు, సీయూఈటీ పరీక్షల్లో జాప్యం వంటి పరిణామాలు కూడా నిర్వహణ వైఫల్యాలేనని ఆరోపించింది. పరీక్షల వ్యవస్థలో అవసరమైన సుసంర్థాలు చేపట్టడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం విఫలమైందని పేర్కొంది. ఇదిలా ఉండగా, ప్రముఖ పర్యావరణ ఉద్యమకారుడు సోనమ్ వాంగ్మత్ కు సన నిరాహార దీక్షను విరమించారు. సోమవారం జేపీ

- పరీక్షల నిర్వహణలో లోపాలపై వినతిపత్రం
- ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామాపై పట్టువిడవని సీజేపీ
- దీక్ష విరమించిన సోనమ్ వాంగ్మత్

నడ్డాతో సీజేపీ ప్రతినిధుల సమావేశం అనంతరం ఆయన దీక్షను ముగియించిట్లు ప్రకటించారు. దీంతో గత 23 రోజులుగా కొనసాగుతున్న ఆయన నిరాహార దీక్ష ముగిసింది. నీట్ ప్రశ్నపత్రం లీక్, విద్యావ్యవస్థలోని లోపాలపై నిరసనగా జూన్ 28న ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద సోనమ్ వాంగ్మత్ దీక్ష ప్రారంభించారు. అనంతరం ఢిల్లీ హైకోర్టు అదేశాల మేరకు పోలీసులు ఆయనను అక్కడి నుంచి సస్పెండ్జంక్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఆస్పత్రిలో కూడా ఆయన నిరాహార దీక్షను కొనసాగించారు. సోనమ్ ఆరోగ్య పరిస్థితి ప్రస్తుతం నిలకడగా ఉందని ఆస్పత్రి డాక్టర్లు వెల్లడించారు. జూలై 20న సీజేపీ చేపట్టిన ‘చలో పార్లమెంట్’ కార్యక్రమానికి కూడా ఆయన మద్దతు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.