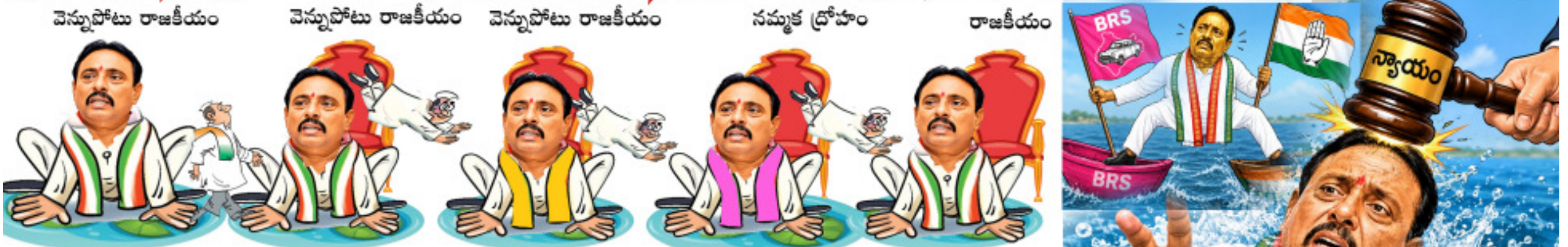




శుక్రవారం 25-09-2026 పేజీలు : 08 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 162 రూ॥ 6.00



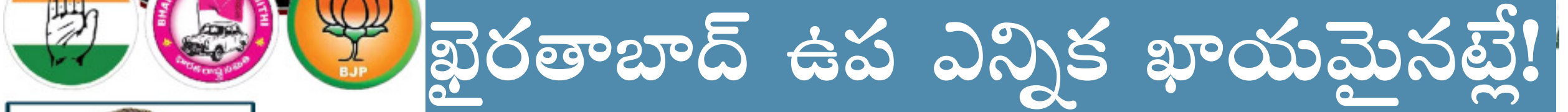
తనకు తానే బలిదానం..

స్వయంకృతాపరాధం!!

దానంకు సుప్రీం కోర్టు షాక్

హైకోర్టు తీర్పును సమర్థించిన సుప్రీం కోర్టు.

దానం దాఖలు చేసిన స్పెషల్ లీవ్ పిటిషన్ కొట్టి వేత.



హైదరాబాద్, నేటిపాటి: అయిపోయింది. ఉన్నది కాస్త ఊడింది. సర్వ మంగళం పొందింది. ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ పదవిపై హైకోర్టు తీర్పును సుప్రీంకోర్టు సమర్థించింది. హైకోర్టు వేసిన తేటినే సుప్రీం కోర్టు ఖాయం చేసింది. దానం నాగేందర్ కేసును విచారించాల్సిన అవసరం లేదని తేల్చి చెప్పింది. గురువారం సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ద్వారా దానం నాగేందర్ కేసును విచారించాల్సిన అవసరం లేదని తేల్చి చెప్పింది. గురువారం సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ద్వారా దానం నాగేందర్ కేసును విచారించాల్సిన అవసరం లేదని తేల్చి చెప్పింది. గురువారం సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ద్వారా దానం నాగేందర్ కేసును విచారించాల్సిన అవసరం లేదని తేల్చి చెప్పింది.

- ఆది నుంచి దానం ది దూకుడు స్వభావమే
- అతి విశ్వాసం గతంలోనూ దానం కొంప ముంచిందే!
- నిలకడ లేని రాజకీయం దానం కు అలవాటే
- పదవులు పోగొట్టుకోవడం, వెతుక్కోవడం నేర్చిన విద్యే.
- పార్టీలు మారడం, పాలక పక్షం చేరడం అనుభవ పాఠమే!
- అయినా దానం మారలేదు. దూకుడు స్వభావం మానుకోలేదు.
- నిలకడ రాజకీయం ఇంకా నేర్చుకోలేదు.

- గెలుపోటములు సహజమే అయినా దానం అనుభవాలు కోరి కోరి తెచ్చుకున్నవే!
- నాడు వైస్ సు నమ్ముకొని బాగు పడింది లేదు.
- అక్కున చేర్చుకున్న బీఆర్ఎస్ కు కృతజ్ఞత చూపింది లేదు.
- గోడ మీది పిల్లి రాజకీయం వదిలేసింది లేదు.
- నమ్మకం లేని దానం రాజకీయం గొప్పగా వెలుగు చూసింది లేదు.
- అదృష్టం కలిసి వచ్చినా నిలపు కున్నది లేదు.

- కాలం కలిసి వచ్చినా కాపాడుకున్నది లేదు.
- కాళ్ళదన్నుకోవడం తప్ప నేర్చుకున్న రాజకీయం లేదు.
- నమ్మిన వారి నమ్మకాన్ని నిలబెట్టింది లేదు.
- విశ్వాస పాత్ర పోషించిన నాయకు డనే పేరు దానం తెచ్చుకున్నది లేదు.
- అదృష్టం వరించినా దురదృష్టం జేబులో పెట్టుకొని తిరగడం దానంకు అలవాటు.

అలావాటుగా మారింది. దానం నాగేందర్ ఆది నుంచి దూకుడు స్వభావం కలిగిన వ్యక్తిత్వం.. రాజకీయం కలగలిసి వున్నాయి. తన మీద తనకు అతి విశ్వాసం కలిగిన నాయకుడు దానం నాగేందర్. అందువల్ల నిలకడ లేని రాజకీయం ఆయనలో పలు సార్లు చూస్తూనే వున్నాం. పదవులు చేజేతులా పోగొట్టుకోవడం, మళ్ళీ వెతుక్కోవడం చూస్తూనే వున్నాం. క్షణికమైన అవకాశాల గురి కావడం, పదవులను వదులుకోవడం రెండు మూడు సందర్భాలలో జరిగింది. పార్టీలు మారడం, పాలకపక్షాల పంచన చేరడం కూడా జరిగింది. రాజకీయాల్లో ఎవరూ చూడని పాతాలు చూసిన వ్యక్తి దానం నాగేందర్. వాటి నుంచి ఎలాంటి గుణపాఠాలు కూడా నేర్చుకోలేదన్నది కూడా తేలిపోయింది. అందుకే ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన మూడు నెలలకే ఆయన గోడ దూకారు. కారు దిగి కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకున్నారు. అనక కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి పార్లమెంటుకు పోటీ చేశారు. ఓడిపోయారు. ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగితూ వచ్చారు. కాని అది అనైతికమని ఆయనకు తెలుసు. న్యాయపరంగా చిక్కులు ఎదురౌతాయని తెలుసు. ఒక్క చూటలో చెప్పాలంటే ఇలాంటి దానం నాగేందర్ లాంటి అవేశపరుల రాజకీయం కాంగ్రెస్ పార్టీ బాగా వాడుకుంటుందని మాత్రం చెప్పొచ్చు. నిజానికి రాజకీయ ఓనమాలు దిద్దిన దివంగత మాజీ మంత్రి పి. జనార్దన్ రెడ్డిని వదులుకున్నారు. వైసీపీ రాజశేఖర్ రెడ్డిని నమ్ముకున్నారు. అప్పటికే రెండుసార్లు ఎమ్మెల్యే అయిన దానం నాగేందర్ నమ్మిన వైసీపీ రాజశేఖర్ రెడ్డి టికెట్ ఇవ్వలేదు. అయినా వైసీపీ నమ్మి ఆసిఫ్ సగర్ నుంచి గెలిచి కూడా పదవికి రాజీనామా చేశారు. వున్న పదవి కోల్పోయారు. రెండోసారి తప్పని పరిస్థితుల్లో కాంగ్రెస్ దానంకు టికెట్ ఇచ్చారు. తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత దానం బిఆర్ఎస్ లో

మీద ఎంతో కొంత దానం అసంతృప్తిగానే వున్నారు. అదికాదు లెక్క చేయడం లేదని ఆరోపణలు చేస్తూనే వున్నారు. తాజాగా శుక్రవారం అసెంబ్లీలో తానిచ్చిన ప్రతిబేత కమిటీకి ఇచ్చిన పిటిషన్ ఏమైందని స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ గుర్తు చేశారు. ఇంతలోనే దానంపై వేటు అంటూ హైకోర్టు తీర్పు వచ్చింది. ఇప్పుడు దానం దారెటు అనే ప్రశ్న మొదలైంది. దానం నాగేందర్ హైకోర్టు తీర్పును సవాలు చేస్తూ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించే అవకాశం వుంది. ఇలాంటి తీర్పుపై స్పెషల్ లీవ్ పిటిషన్ సుప్రీంకోర్టు అంగీకరిస్తుందన్న నమ్మకం లేదు. ఇలాంటి తీర్పులపై గతంలో అనేక సార్లు హైకోర్టు తీర్పు వైసీపీ అని సుప్రీంకోర్టు తేల్చి చెప్పిన సందర్భాలున్నాయి. అయితే ఇప్పటికప్పుడు ఉప ఎన్నిక వస్తుందా? అనేది ఉత్పందం లేదు. వచ్చే ఏడాది ఉప ఎన్నిక జరగచ్చు. ఒక వేళ సుప్రీం కోర్టు స్పెషల్ లీవ్ పిటిషన్ స్వీకరిస్తే మరింత సమయం కూడా పట్టొచ్చు. అటు ఎమ్మెల్యేపదవిలో కొనసాగితే, ఇటు కాంగ్రెస్ లో అనుకుంటే గౌరవం దక్కకపోవచ్చు. దానంను గెలిపించిన ఖైరతాబాద్ ప్రజలు ఆదరించకపోవచ్చు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కూడా ఆయనతో కలిసి సాగకపోవచ్చు. పార్టీ నుంచి వచ్చే అదేశాలను బట్టి కాంగ్రెస్ నాయకుల వ్యవహారం అదానమి వుంటుంది. ఆరు నెలల తర్వాత రాష్ట్రరాజకీయ పరిస్థితులు ఎలా

వుంటాయన్నది అంచనా వేయలేం. ఉప ఎన్నికల్లో దానం నాగేందర్ కు టికెట్ ఇస్తారా? లేదా? అన్నది కూడా చెప్పడం కష్టం. దానం తొందరపాటు ఇది మొదలైనా కాదు. గతంలో ఇలాగే చేశారు. పదవి పోగొట్టుకున్నారు. 1999 ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ నుంచి గెలిచిన దానం నాగేందర్ కు 2004 ఎన్నికల్లో పార్టీ టికెట్ నిరాకరించింది. దాంతో ఆయన 2004 ఎన్నికల్లో రాత్రికి రాత్రి తెలుగుదేశం పార్టీ నుంచి ఆసిఫ్ సగర్ టికెట్ తెచ్చుకున్నారు. గెలిచారు. కాని ఆ ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశం ఓడిపోయింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలిచింది. గెలిచిన రోజే దానం నాగేందర్ తన ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేశారు. మళ్ళీ కాంగ్రెస్ లో చేరారు. చే జేతులా ఆసిఫ్ సగర్ కు ఉప ఎన్నిక తెచ్చారు. ఆ ఉప ఎన్నికల్లో దానం నాగేందర్ ఓడిపోయారు. గెలిపించిన ప్రజల తీర్పును దానం అవమానించారన్న కోపంతో జనం దానం నాగేందర్ ను ఓడించారు. అలాగే పదవికి రాజీనామా చేయకపోయినా, సరే అసెంబ్లీలో వుండేవారు. అలాగే వైసీపీ మీద అతి నమ్మకంతో రాజీనామా చేశారు. ఇప్పుడూ అదే చేశారు. 2024 ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలవడంతో తన సొంత గూటికి చేరుకున్నారు. కాని ఆదరించిన బిఆర్ఎస్ ను కాదునుకున్నారు. మొదటికే మోసం తెచ్చుకున్నారు. ఉప ఎన్నికలో మళ్ళీ దానం పోటీ చేస్తే దానంకు ఎదురైన అనుభవాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని టికెట్ వేరేవాళ్ళకు ఇస్తారా? అనేది కూడా వేటి చూడాలి. దానంను నిలబెట్టి ఓడిపోవడం కన్నా ఇతరులకు టికెట్ ఇవ్వడమే మేలని అనుకుంటారా? ఎలాగూ ఓడిపోతామని దానంకే టికెట్ ఇస్తారా? ఎలాగైనా దానంను గెలిపిస్తామని సిఎం. రేవంత్ ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుంటారా? వదిలేస్తారా? అనేది ఇప్పటికప్పుడైతే తేలింది కాదు. నిర్ణయం జరిగింది కాదు. నాలుగు రోజులు గడిస్తే గాని ఏం చెప్పలేం!! తన నమ్మిన వాళ్ళు దానం నుంచి మోసం చేశారు. తనను నమ్మిన వాళ్ళను దానం మోసం చేశారా??? ఇదంతా దానం స్వయం కృతాపరాధం!!



సుప్రీం తీర్పుతో దానంకు షాక్!

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ అనర్హత వ్యవహారంలో సుప్రీంకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. తనపై అనర్హత

●అనర్హతపై హైకోర్టు తీర్పును సమర్థించిన అత్యున్నత న్యాయస్థానం
●ఖైరతాబాద్కు ఉపఎన్నిక అనివార్యమంటూ ప్రకటన.. ఎన్నికకు సిద్ధమని దానం వెల్లడి

08 తో

ఈ తీర్పు.. ఉపఎన్నికకు మార్గం

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ అనర్హత వ్యవహారంలో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు బీఆర్ఎస్కు కీలక విజయమని ఆ పార్టీ

●దానం అనర్హతపై సుప్రీం తీర్పు.. బీఆర్ఎస్కు కీలక విజయం!
●హైకోర్టు తీర్పులో జోక్యానికి నిరాకరణ..
ఖైరతాబాద్లో ఉపఎన్నికకు మార్గం
●పార్టీ మారిన మిగతా ఎమ్మెల్యేలపైనా ఇదే తీర్పు వస్తుందని ఆశిస్తున్నాం: గంధ్ర మోహన్రావు

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ అనర్హత వ్యవహారంలో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు బీఆర్ఎస్కు కీలక విజయమని ఆ పార్టీ

08 తో

ఒక వికెట్ పడింది.. త్వరలో మరికొన్ని!

●దానం అనర్హతపై కేటీఆర్ వ్యాఖ్య
●సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో ఖైరతాబాద్లో ఉపఎన్నికకు మార్గం

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ అనర్హతపై సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ స్పందించారు. “ఒక వికెట్ పడింది.. త్వరలో మరికొన్ని వికెట్లు పడనున్నాయి” అంటూ సామాజిక మాధ్యమ వేదికగా వ్యాఖ్యానించారు.

బీఆర్ఎస్ తరపున పోటీ చేసే ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన దానం నాగేందర్ అనంతరం కాంగ్రెస్‌లో చేరదామని సవాల్ చేస్తూ బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కొశిరెడ్డి, బీజేపీ ఎమ్మెల్యే ఏలీశ మహేశ్వరెడ్డి న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. పార్టీ ఫిరాయింపుల చట్టం ప్రకారం దానంపై అనర్హత వేటు వేయాలని కోరారు.

సుప్రీంలోనూ చుక్కెదురు

ఈ వ్యవహారంపై విచారణ జరిపిన తెలంగాణ హైకోర్టు దానం నాగేందర్పై అనర్హత వేటు వేసింది. హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ దానం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. గురువారం పిటిషన్‌ను పరిశీలించిన అత్యున్నత న్యాయస్థానం హైకోర్టు తీర్పులో జోక్యం చేసుకునేందుకు నిరాకరించింది. దీంతో ఖైరతాబాద్ నియోజకవర్గానికి ఉపఎన్నికకు మార్గం ఏర్పడింది.

ఫిరాయింపు రాజకీయాలకు చరమగీతం పాడాలి

●దానం అనర్హత తీర్పును కొన్ని మీడియా సంస్థలు పత్రికరిస్తున్నాయి
●కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ అవకాశవాద రాజకీయాలకు ఇది చెంపపెట్టు: బండి సంజయ్

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
ఒక పార్టీ గుర్తుపై గెలిచి మరో పార్టీకి ఫిరాయింపడం నైతికతకే మచ్చ అని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్‌కుమార్ అన్నారు. తాజా రాజకీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో ఫిరాయింపుల రాజకీయాలకు చరమగీతం పాడాలన్న సందయం ఆసన్నమైందని పేర్కొన్నారు. సుప్రీం కోర్టు తీర్పు వచ్చినప్పటికీ కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ నేతలకు సిగ్గు రాలేదని విమర్శించారు.

దానం నాగేందర్ అనర్హత వ్యవహారంలో వాస్తవాలను కచ్చితపర్చి కొన్ని మీడియా సంస్థలు తీర్పును పత్రికరిస్తున్నాయని బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. ఫిరాయింపులను సమర్థించే వారికి వారే దీనిని తమ విజయంగా చెప్పుకోవడం అవకాశవాద రాజకీయాలకు నిదర్శన మన్నారు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఆ రెండు పార్టీలకు చెంపపెట్టు వంటిదని

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
ఖైరతాబాద్లో ఉపఎన్నిక అనివార్యమని బండి సంజయ్ అన్నారు. ఫిరాయింపులను ప్రోత్సహిస్తున్న పార్టీలకు ప్రజలు గట్టి గుణపాఠం చెప్పాలని పిలుపునిచ్చారు. భవిష్యత్తులో ఏ రాజకీయ పార్టీ కూడా ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడకుండా ప్రజల తీర్పు బలమైన సంతకాన్ని ఇవ్వాలని కోరారు.



ఈసీ నిరంకుశత్వం!

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్యంగా చెప్పుకునే భారతదేశంలో ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాల్సిన ఎన్నికల సంఘం తీరు దాదాపు నిరంకుశ ధోరణిలోకి వెళ్తున్నదని బీఆర్ఎస్ పర్సన్ డైరెక్టర్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ముగ్గురు ఎన్నికల కమిషనర్లతో ఇద్దరు పదేపదే అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు ఎన్నికల సంఘం పనితీరును సరిదిద్దాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

ఇద్దరు వ్యతిరేకిస్తే.. మెజారిటీ కాదా?

ముగ్గురిలో ఇద్దరు ఒక నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా ఉన్నప్పుడు అది మెజారిటీ కాదా? ఇప్పటివరకు మెజారిటీ అంటే ఇదే కదా.. ఇప్పుడు దాని నిర్వచనం కూడా మారుతున్నట్లుగా కనిపిస్తోందని కేటీఆర్ వ్యాఖ్యానించారు.

ఓట్ల తొలగింపుపై తీవ్ర అభ్యంతరం

ఓటర్ల నమోదు, తొలగింపు, తొలగించిన ఓట్లను తిరిగి చేర్చడం వంటి అంశాల్లో సందేహాలకు తావిచ్చే నిర్ణయాలు తీసుకుంటే.. అసలు మనం ఇంకా ప్రజాస్వామ్యంలోనే ఉన్నామా? అని ప్రశ్నించారు. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ బాధ్యత ఉన్న సంస్థ పునాదులే బలహీనపడుతున్న పరిస్థితిలో దేశ భవిష్యత్తును దాని నిర్ణయాలకు వదిలేయలేమన్నారు.

తెలంగాణలో ఓట్ల తొలగింపుపైనా ఆరోపణలు

తెలంగాణలో అత్యధిక ఓట్ల తొలగింపులు బీఆర్ఎస్ గెలిచిన స్థానాల్లోనే ఉండటం ఆశ్చర్యం కలిగించలేదని కేటీఆర్ అన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం ఒకే పోరాటం జరుగుతోందని.. అది ‘కేసీఆర్ వర్సస్ అందరూ’ అని వ్యాఖ్యానించారు.

కాంగ్రెస్, బీజేపీపై కుమ్మక్క ఆరోపణలు

బీఆర్ఎస్‌ను ఓడించేందుకు కాంగ్రెస్, బీజేపీలు కలిసి అనైతిక, అక్రమ, బహిరంగంగా ప్రకటించిన కుమ్మక్కకు పాల్పడ్డాయని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఇప్పుడు ఆ కుమ్మక్కలోకి ఎన్నికల సంఘం కూడా చేరుతున్నట్లుగా కనిపిస్తోందన్నారు.

న్యాయస్థానాల్లో.. ప్రజల్లో పోరాడుతుంది

న్యాయస్థానాల్లోనూ.. ప్రజల్లోనూ పోరాటం ఈ వ్యవహారంపై బీఆర్ఎస్ న్యాయస్థానాల్లోనూ, ప్రజల మధ్యనూ పోరాడు తుందని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. చట్టవిరుద్ధంగా తొలగించిన ప్రతి ఓటును తిరిగి చేర్చిస్తామని ప్రకటించారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడేందుకు రాజకీయ పార్టీలు, రాజ్యాంగ సంస్థలు, పౌర సంఘాలు, ముఖ్యంగా సుప్రీంకోర్టు కలిసి ముందుకు రావాలని కోరారు.

‘తెలంగాణలో ఒక్క సార్.. కేసీఆర్ సార్’

తెలంగాణలో ఒకే ఒక్క ‘సార్’ ఉన్నారని.. అది కేసీఆర్ సార్ అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు కేసీఆర్‌పై ఉన్న ప్రేమను ఏ ‘ఎస్‌ఐఆర్’ కూడా ఓడించలేదని వ్యాఖ్యానించారు.

దానం అనర్హతపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పు రేవంత్‌కు చెంపపెట్టు

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
క్షుద్రపూజలు చేశారంటూ తనపై, బీఆర్ఎస్ నేతలపై కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్న ఆరోపణలను తీవ్రంగా ఖండించిన మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్ష ఉపనేత హరీశ్‌రావు.. తప్పుడు ప్రచారం చేసిన వారిపై న్యాయపోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఎంతటి వారైనా పదిలిపెట్టేదే లేదని, అధికారంలో కోర్టును ఆశ్రయించామని తెలిపారు. నాంపల్లి ప్రజాప్రతినిధుల కోర్టు వద్ద గురువారం ఆయన మాట్లాడారు.

పరువు సప్తం కేసు దాఖలు చేశాం

మహేష్‌కుమార్‌గౌడ్, అద్దంకి రయాకర్ క్షుద్రపూజలు చేసినట్లు అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. దీనిపై చట్టపరంగా ముందుకు వెళ్తున్నామని, పరువు సప్తం దావాను అధికారంతో సహా దాఖలు చేశామని చెప్పారు. కోర్టు పిటిషన్‌ను స్వీకరించిందని, పచ్చే బుధవారం మరోసారి పిలిచిందని.. ఆ సమయంలో తమ వాంగ్మూలాలను సమోదు చేస్తారని తెలిపారు. దేవుళ్ల వద్దకు వెళ్లే కూడా క్షుద్రపూజలు అంటూ మాట్లాడటం దిగజారుడు రాజకీయాలకు నిదర్శనమని విమర్శించారు. తమపై చిల్లర ఆరోపణలు చేసినా కాంగ్రెస్ నేతల్లా తాము స్థాయి దిగజారి మాట్లాడటోమన్నారు.

ప్రజా సమస్యలపై ప్రశ్నిస్తే కేసులు

ప్రజల సమస్యల గురించి మాట్లాడితే కేసులు పెడుతున్నారని హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీలు అమలు ఏమైందని ప్రశ్నిస్తే

కేటీపీఎస్‌లో కరెంటు కష్టాలపై బీఆర్ఎస్ పరిశీలన

పాల్వంచ, నేటిదాట్రీ:
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో వ్యవసాయ రంగం తీవ్ర సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోందని బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ నేత, ఎంపీ వద్దిరాజు రవిచంద్ర ఆరోపించారు. సాగునీరు, విద్యుత్తు, విత్తనాలు, యారియా సక్రమంగా అందక రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు కేసీఆర్, కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ పిలుపు మేరకు గురువారం మాజీ మంత్రి వనమా వెంకటేశ్వరరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే మెచ్చా నాగేశ్వరరావు, బీఆర్ఎస్ నేతలు దిండిగల రాజేందర్, కాపు సీతామహాలక్ష్మి తదితరులతో కలిసి కేటీపీఎస్‌ను సందర్శించారు.

బ్యారీకేడ్‌తో అడ్డుకున్న పోలీసులు

కేటీపీఎస్‌లో బోగ్స్ నిల్వలు, విద్యుదుత్పత్తి పరిస్థితిని పరిశీలించేందుకు ఎంపీ రవిచంద్ర నేతృత్వంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, రైతుల తరలివెళ్ళగా పోలీసులు భారీగా హింసించి బ్యారీకేడ్స్ ఏర్పాటు చేసి అడ్డుకున్నారు. ఈ క్రమంలో పోలీసులకు, బీఆర్ఎస్ నాయకులకు మధ్య వాగ్వాదం, తోపులాట చోటుచేసుకుంది. పలుపరికి స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. అనంతరం ఎంపీ నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందం కేటీపీఎస్‌లోకి వెళ్లి బోగ్స్ నిల్వలు, విద్యుదుత్పత్తిని పరిశీలించింది.

రూ. 55 వేల కోట్ల బకాయిలు

ధర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాలు సింగరేణికి సుమారు రూ. 55 వేల కోట్ల బకాయిలు పడాయని అధికారులు తెలిపినట్లు ఎంపీ పేర్కొన్నారు. నాణ్యమైన 9, 10 జీ బోగ్స్ సరఫరా లేకపోవడం, యంత్రాలు పాతబడం పోవడంతో విద్యుదుత్పత్తి నిలిచిపోయిందని అన్నారు.

కాకతీయ థర్మల్ ప్లాంట్ వద్ద బీఆర్ఎస్ హాల్‌చల్

నిలదీసేందుకు బీఆర్ఎస్ చేపట్టిన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆ పార్టీ నేతలు జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా చల్లూర్‌లోని కాకతీయ థర్మల్ పవర్ ప్లాంట్‌ను గురువారం పరిశీలించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బీఆర్ఎస్ బృందాలు పలు థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాలు, సింగరేణి కార్యాలయాలను సందర్శించి బోగ్స్ నిల్వలు, విద్యుత్ ఉత్పత్తి, ప్లాంట్ పనితీరును పరిశీలించాయి. వర్తమానం నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే

●కరెంటు కష్టాలపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీసేందుకు ప్లాంట్ పరిశీలన
●పోలీసుల నిరోధాలను దాటుకుంటూ ముందుకు సాగిన బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు

భూపాలపల్లి, నేటిదాట్రీ:
రాష్ట్రంలో విద్యుత్ సరఫరా, థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాలకు బోగ్స్ సరఫరా అంశాలపై అధికార కాంగ్రెస్‌ను

బెస్ట్ పబ్లిక్ సర్వెంట్‌గా రేవంత్

బెస్ట్ పబ్లిక్ సర్వెంట్-2026 అవార్డుకు ఎంపిక

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రతిష్టాత్మక అవార్డును మహమ్మద్-2026 ‘బెస్ట్ పబ్లిక్ సర్వెంట్’ పురస్కారానికి ఎంపికయ్యారు. రైతులు, బీసీలు, సామాన్య పౌరుల కోసం చేపట్టిన సంక్షేమ

08 తో

తెలంగాణలో భూ అక్రమాలపై ప్రత్యేక కమిటీ

●మాజీ మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు.. కుటుంబ సభ్యులు, అనుచరుల భూములపైనా ఆరా
●ఎర్రపల్లి నుంచి జన్నాడ వరకు.. అసైన్డ్, ప్రభుత్వ భూదాన్ భూముల వ్యవహారాలపై విచారణ
●ధరణి మాడ్చూల్ దుర్వినియోగం, మిడ్‌మానేరు పరిహారం, ఆర్‌అండ్‌ఆర్ ప్యాకేజీలపైనా దృష్టి
●అక్రమాలకు బాధ్యులెవరో తేల్చి.. చర్యలకు సిఫార్సులు చేయనున్న కమిటీ

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
తెలంగాణలో భూ అక్రమాలు, భూ వ్యవహారాల్లో చోటుచేసుకున్న అవకతవకలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక

08 తో

●పార్టీ మారిన మిగతా ఎమ్మెల్యేలతోనూ రాజీనామా చేయించాలి
●రాజ్యాంగంపై గౌరవం నిజమైతే రాహుల్‌గాంధీ స్పందించాలి
●క్షుద్రపూజలంటూ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తే.. కోర్టుకు ఈడ్చుతాం!
●ఎంతటి వారైనా పదిలేదే లేదు.. న్యాయస్థానం ద్వారా బుద్ధి చెబుతాం : హరీశ్‌రావు.

లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తూ అసలు సమస్యల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని అన్నారు. శాసనసభలోనూ అనేక అబద్ధాలు మాట్లాడుతున్నారని ఆరోపిస్తూ స్పీకర్‌కు సభా హక్కుల ఉల్లంఘన నోటీసులు ఇవ్వమని చెప్పారు. మూడేళ్లు గడిచినా డివ్యూటీ స్పీకర్‌ను నియమించలేదని, సభా హక్కుల ఉల్లంఘన ఫిర్యాదులను పరిశీలింపాల్సిన వ్యవస్థ కరెంటుగా పనిచేయడం లేదని విమర్శించారు.

నిట్ట.. కరెంట్ కన్యూలు

రాష్ట్రంలో నీటి, విద్యుత్ సమస్యలు ఉన్నా ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. ఎలీనో

08 తో

ఖైరతాబాద్‌లో బీజేపీ విజయం ఖాయం!

●ఫిరాయింపుల రాజకీయాలకు సుప్రీం తీర్పు గుణపాఠం
●కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్‌లకు ప్రజలు బుద్ధి చెబుతారు: కిషన్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ:
ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ అనర్హత కేసులో సుప్రీంకోర్టు తీర్పును మనస్ఫూర్తిగా స్వాగతిస్తున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్‌రెడ్డి తెలిపారు. పార్టీ ఫిరాయింపుల వ్యవహారంలో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్‌లకు గుణపాఠమని వ్యాఖ్యానించారు. దానం నాగేందర్ పిటిషన్‌ను అత్యున్నత న్యాయస్థానం కొట్టివేయడంతో ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ స్థానం ఖాళీ అయిన నేపథ్యంలో ఉపఎన్నిక అనివార్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు.

ఫిరాయింపులకు చెక్ పెట్టాలి

2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ తరపున ఖైరతాబాద్ నుంచి గెలిచిన దానం నాగేందర్.. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా సికింద్రాబాద్ నుంచి పోటీ చేశారని కిషన్‌రెడ్డి గుర్తు చేశారు. ఈ వ్యవహారంపై దాఖలైన పిటిషన్‌ను విచారించిన తెలంగాణ హైకోర్టు ఆయనను 2024 ఏప్రిల్ 23 నుంచి అనర్హుడిగా ప్రకటించిందని, తాజాగా సుప్రీంకోర్టు ఆ తీర్పులో జోక్యం చేసుకోలేదని తెలిపారు.

ఉపఎన్నికలో ప్రజల తీర్పు

అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ప్రతిపక్ష ఎమ్మెల్యేలను పార్టీలో చేర్చుకోవడం, వారికి పదవులు ఇవ్వడం కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్‌లలో రాజకీయ సంస్కృతిగా మారిందని కిషన్‌రెడ్డి విమర్శించారు. ప్రజా తీర్పును రాజకీయ అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్చునే ప్రయత్నాలకు సుప్రీంకోర్టు తీర్పు హెచ్చరికగా నిలిచిందన్నారు. ఖైరతాబాద్ ఉపఎన్నికలో ప్రజలు ఫిరాయింపు రాజకీయాలకు వ్యతిరేకంగా తీర్పు ఇస్తారని, బీజేపీకి పట్టం కడతారని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ప్రజలే అంటిమ నిర్ణేతలు

ఖైరతాబాద్ ప్రజలకు తమ ప్రతినిధిని ఎన్నుకునే అవకాశం మరోసారి వచ్చిందని కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో అంటిమ నిర్ణేతలు ప్రజలేనని పేర్కొంటూ.. ఉపఎన్నికలో బీజేపీకి మద్దతు ఇవ్వాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

ఎం. ఎన్. టీ.డి. ఎస్. బీకాం. బి ఏ. గ్రూపులలో నీట్లు
అందుబాటులో ఉన్నాయని, డిగ్రీ విద్యను అభ్యసించే వారు
విద్యార్థులు ఈ దోస్తే స్పాట్ అడ్మిషన్ అవకాశాన్ని ప్రిన్సిపాల్ గారు
తెలిపారు.

ఆధ్వర్యంలో విర్వాటుచేసిన నవరాత్రి వేడుకల్లో భక్తులు నెక్కొండ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. గణపతి ఉత్సవాల్లో విపరీత రోజు కావడంతో యువత యూత్ ఆధ్వర్యంలో తాపేక్షరం నుండి తెప్పించిన లడ్డు బోకెన్ ద్వారా ధ్రా వద్దతిలో ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన తానెల్లార రాజకుమారి ఆధ్వర్యంలో ధ్రా తీయూ లడ్డును మోడం సురేష్ కుమారుడు రుత్విష్ గెలుపొందగా టిపిసిని సభ్యులు రంజిత రెడ్డి మరియు యువత యూత్ సభ్యులు అతనితో అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నెక్కొండ సొసైటీ చైర్మన్ చల్ల శ్రీనిధి రెడ్డి, సర్పంచ్ పెండ్యాల బాంబ్రసాద్, కుసుమ కెన్నెతేవులు, నెక్కొండ సొసైటీ మాజీ చైర్మన్ మారం రాము, వార్డు సభ్యులు మెరుగు విజయ్, బానోన బాలాజీ, కామ్యారెడ్డి రవీందర్ రెడ్డి, కుసుమ శ్రీనివాస్, యువత యూత్ సభ్యులు, భక్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కివి పండును తప్పనిసరిగా తినాల్సిందే..!

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

సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్..

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

డెంగి నుంచి త్వరగా రికవరీ..

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



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

చర్మ సంరక్షణకు..

వర్షాకాలంలో వాతావరణంలో తేమ అధికంగా ఉ

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

దానిమ్మ పండ్లను తినడం మరిచిపోకండి..



ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..!

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

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

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికం..

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

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

గుండె ఆరోగ్యానికి..

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

క్యాన్సర్ దాడు..

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

గోధుమ పిండికి ఇవి కలిపితే టేస్టీ, హెల్థీ రోటీలు రెడీ..!



ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. తల్లికి కూడా హైబీపీ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ప్రీ మెయ్యార్ 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 దాక్టర్ చెప్పిన సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు ఆత్యవసరమైన ఎన్‌బిసీయా సదుపాయం ఉండే ఆసుపత్రులకు అందుబాటులో ఉండాలి. మొత్తంగా చెప్పాలంటే సాధారణ గర్భం కంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటం ద్వారా కొంతవరకూ కాంప్లికేషన్లను అధిగమించవచ్చు.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

బరువు తగ్గులనుకునే వాడే రైస్ పక్కునపెట్టి రోటీలు తినడం సర్దుసాధారణం. గోధుమ పిండితో చేసే రోటీలు, చపాతీలకు బదులు 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, హెల్థీగా తయారుచేసుకోవచ్చు గోధుమ పిండిలో పోషకాల గనిగా పేరొందిన పసునాగా పొడిని మిక్స్ చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కప్పు గోధుమ పిండిలో కేవలం ఒక స్పూన్ ముసగాకు పొడి కలిపితే రోటీలు ఆకుపచ్చ వర్ణంలో పోషకాలతో నిండిఉంటాయి. ముసగాకులో ఉండే విటమిన్ ఎ, పాలకూరలో కంటే మూడు రెట్లు అధికం. ఇందులో ఉండే అధిక ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ కారణంగా బరువు నియంత్రిస్తుంది.ముసగాకు పొడితో పాటు యాంటీఇన్‌ఫ్లామేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే పసుపును వాడటం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాలో ఒక కప్పు పిండికి స్పూన్ పసుపు కలిపితే రోటీలు బంగారు వర్ణంలో మెరుస్తూ అద్భుత రుచిని అందిస్తాయి. ఆర్థరైటిస్, జీర్ణ సమస్యలు, కుంగుబాటు, అల్లర్లలకు పసుపు దివ్యవృద్ధంగా పనిచేస్తుంది. పప్పు, కర్రలీనుకు కూడా పసుపు మంచి రుచిని అందిస్తుంది. ఇక రోటీలు టేస్టిగా, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించేలా ఉండాలంటే వీటిని మిక్స్ చేస్తే బెటర్..

ముసగాకు పొడి, పసుపుజి,మెంతి పొడి

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



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

మానసిక సమస్యలకు..

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

గుండె ఆరోగ్యానికి..

డార్క్ చాక్‌లెట్లను తరచూ తింటే ఇన్ని లాభాలు కలుగుతాయా..

చాక్‌లెట్లలో అనేక రకాలు ఉంటాయన్న సంగతి తెలిసిందే. వీటిని చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు చాలా మంది ఇష్టంగానే తింటుంటారు. అయితే అన్ని చాక్‌లెట్లు ఆరోగ్యకరం కాదు. కానీ డార్క్ చాక్‌లెట్లు మాత్రం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డార్క్ చాక్‌లెట్లలో కొకావా అధికంగా ఉంటుంది. కనుక అలాంటి చాక్‌లెట్లను తింటే ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. డార్క్ చాక్‌లెట్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటి వల్లే ఈ చాక్‌లెట్లు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఈ చాక్‌లెట్లలో ఫ్లేవనాల్స్ ఉంటాయి. ఇది ఒక రకమైన ఫ్లేవనాయిడ్స్ జాలితాకు చెందుతుంది. అలాగే వీటిలో పాలిఫినాల్స్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి శ్త్రవసంమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

డార్క్ చాక్‌లెట్లలో అనేక అద్ానిక్ సమ్యేకాలు ఉంటాయి. సాధారణంగా మనకు. ఇవన్నీ బెర్రీ జాతులకు చెందిన పండ్లలో అధికంగా లభిస్తాయి. కానీ డార్క్ చాక్‌లెట్లను తినడం వల్ల కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అధికంగా పొందవచ్చు. అందువల్ల ఈ చాక్‌లెట్లను తింటే శరీరంలో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. దీంతో ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణాలకు జింక్ సమృద్ధిగా ఉండేలా మెరుగు పడుతుంది. ఫలితంగా బీజీ తగ్గుతుంది. బ్లడ్ క్లెట్స్ ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. కనుక హైబీపీ ఉన్నవారు డార్క్ చాక్‌లెట్లను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

డయాబెటిస్ నియంత్రణకు..

డార్క్ చాక్‌లెట్లలో ఉండే పాలిఫినాల్స్ మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్)ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్)ను పెంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. డార్క్ చాక్‌లెట్లు తియ్యగా ఉంటాయి. కానీ తక్కువ గైసిమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ చాక్‌లెట్లను తింటే షుగర్ లెవల్స్ పెరగవు. పైగా ఈ పండ్లలో ఉండే ఫ్లేవనాల్స్ ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గిస్తాయి. దీంతో శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. ఫలితంగా షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రించిన, వాంతులు, మలబద్ధకం, గ్యాస్, అవాంఛితంగా బరువు పెరగడం, బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, అలసట ఇవన్నీ పేగుల అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఇక పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రొబయోటిక్ ఆహార పదార్థాలు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. వాటికోసం ఎక్కువో వెతకాల్సిన పన్నేదు. మన పంటల్లోనే ఉన్నాయి. రసం: పప్పు, చింతపండు, మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు రసం తయారీకి ముడిపరుకలు. వీటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఇనుము, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రసంలో పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు గొప్పగా ఉపయోగపడతాయి.

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

మహిళల సమస్యలకు..

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



తగ్గుతాయి. డయాబెటీస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కనుక డయాబెటీస్ ఉన్నవారు కూడా నిరభ్యంతరంగా డార్క్ చాక్‌లెట్లను తినవచ్చు. ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు.

మెదడు యాక్టివెస్ కోసం..

డార్క్ చాక్‌లెట్లలో ఉండే ఫ్లేవనాల్స్ మెదడుకు రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీని వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. యాక్టివ్‌గా మారుతుంది. అప్రమత్తత పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు. చిన్నారులకు డార్క్ చాక్‌లెట్లను తరచూ ఇస్తుంటే వారి మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. చదువుల్లోనూ రాణిస్తారు. అయితే డార్క్ చాక్‌లెట్లను మాత్రమే ఇవ్వాలి. చక్కెర అధికంగా ఉండే సాధారణ చాక్‌లెట్లను ఇవ్వకూడదు. ఇక డార్క్ చాక్‌లెట్లను తినడం వల్ల మన శరీరంలో ఎండార్బిన్లు రిలీజ్ అవుతాయి. ఇవి ఫిల్ గుడ్ హార్మోన్ల జాలితాకు చెందుతాయి. కనుక మన మూడి మారుతుంది. అప్రమత్తత పెరుగుతుంది. మనాసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. రాత్రి పూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్ర లేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా డార్క్ చాక్‌లెట్లను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

పేగులు బాగుండాంటే..

కఫ్: దీన్ని శనగపిండితో చేస్తారు. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే మెగ్నీషియం, ఫైబర్ పేగుల ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం. కడుపునొప్పి, మలబద్ధకం, బరువు తగ్గానికి పంటింటి దిట్టా కఫ్. మెంతికూర: బరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం లాంటి పేగులకు సంబంధించిన సమస్యలలో మెంతులు ఎంతో సహాయకారి. ఈ ఆహార పదార్థాలకు అదనంగా వ్యాయామం, యోగా, తగినన్ని నీళ్లు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

