

కేసీఆర్ దార్శనికతకు ప్రపంచ బ్యాంక్ గుర్తింపే నిదర్శనం



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణను ఎగువ మధ్య ఆదాయ ఆర్థిక వ్యవస్థగా ప్రపంచ బ్యాంక్ గుర్తించడం.. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ దార్శనిక నాయకత్వానికి, పరిపాలనా దక్షతకు దక్షిణ అంతరాత్మీయ స్థాయి గుర్తింపు అని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. “2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను రూ. 4.19 లక్షల(5,407 ఆమెరికన్ డాలర్లు) తలసరి ఆదాయంతో తెలంగాణ.. ప్రపంచ బ్యాంక్ ఎగువ మధ్య ఆదాయ కేటగిరీలో చేరింది. ఈ మైలరాయిని సాధించిన ఐదు భారతీయ రాష్ట్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. కేసీఆర్ నాయకత్వంలో గత దశాబ్ద కాలంలో తెలంగాణ సాధించిన అసాధారణ ఆర్థిక పరివర్తనకు ఈ విశేష విజయమే అద్దం పడుతోంది. రాష్ట్ర ఆవిర్భావానికి ముందు దశాబ్దాల తరబడి నిర్లక్ష్యానికి గురైన తెలంగాణ.. కేవలం పదేళ్ల వ్యవధిలోనే తన ఆర్థిక తలరాతను తిరగరాసుకుని భారతదేశంలోనే అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న సంపన్న రాష్ట్రాల్లో ఒకటిగా అవతరించింది. పారిశ్రామిక అనుమతుల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చి.. అపూర్వమైన పెట్టుబడులను ఆకర్షించిన డీఎన్-ఐపాస్తో పాటు.. కాశీశ్వరం

- మిగతా 4లో..

పెన్ పవర్



తెలంగాణ రెండో





వాటర్ బోర్డు అధికారులకు వినితీపత్రం అందజేస్తున్న బిక్షపతి యాదవ్..

- వాటర్ బోర్డు అధికారులకు భాజపా వినితీపత్రం..!
 - పైవలైన్ నీటి సరఫరా సామర్థ్యాన్ని పెంచాలని విజ్ఞప్తి..
 - ట్యాంకర్ బుకింగ్ ల అక్రమాలపై విజిలెన్స్ విచారణ జరపాలని డిమాండ్..
- నిజాంపేట సర్కిల్ పరిధిలో రోజురోజుకూ జనాభా పెరుగుతోందని, ప్రస్తుతం దాదాపు నాలుగు లక్షల మందికి పైగా ప్రజలు వినితీపత్రం పొందే అవకాశం లేదు. అందుకే వాటర్ బోర్డుకు వినితీపత్రం అందజేస్తూ, ప్రతి వారుంటికి రోజుకు 135 లీటర్ల (ఎల్ఎస్ఎల్) త్రాగునీరు అందించాల్సి ఉన్నప్పటికీ, అధికారిక లెక్కల ప్రకారం నిజాంపేట కేవలం 4 నుంచి 8 యంజెడి వరకు మాత్రమే నీటి సరఫరా జరుగుతోందని పేర్కొన్నారు. ఈ సరఫరాను కనీసం “30 యంజెడి” వరకు పెంచి, అన్ని కాలనీలకు పైవలైన్ ద్వారా క్రమబద్ధంగా తగినంత త్రాగునీరు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాజపా ప్రధాన కార్యదర్శి సచిన్, శ్రీనివాస్ గుప్తా, సత్తూరి పాండు, వైజుల శ్రీనివాస్, బీజేపీ ఎంపీ రాజేష్ ముదిరాజ్, ఎక్స్-సర్పిస్ సెల్ కన్వీనర్ ఈశ్వరరావు, నాయకులు అమర్తందర్ బాబు, కాలనీవాసులు వెంకట్రావు, ప్రసాద్, రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిజాంపేటలో త్రాగునీటి సమస్య..!

- నిజాంపేటలో తీవ్ర త్రాగునీటి సమస్యపై వాటర్ బోర్డుకు భాజపా వినితీపత్రం.
- పైవలైన్ ద్వారా సరిపడా నీరు లేక..! ట్యాంకర్ల పైనే ఆధారపడుతున్న..
- నాలుగు లక్షల జనాభాకు ప్రస్తుతం కేవలం ‘4--8 యంజెడి’ నీటి సరఫరా మాత్రమే..?
- ఎల్ఎస్ఎల్ ప్రమాణాల ప్రకారం ప్రతి వారుంటికి 135 లీటర్ల నీరు అందించాలి..
- నిజాంపేటకు కనీసం ‘30 యంజెడి నీటి కేటాయింపు, శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలి..

డుండిగల్, పెన్ పవర్, జూలై 8: నిజాంపేట సర్కిల్-58 సిఎస్సీ పరిధిలోని బందారి లేఅవుట్ తోపాటు పలు కాలనీల్లో నెలకొన్న త్రాగునీటి సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరుతూ భాజపా నాయకులు హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ వాటర్ సప్లై అండ్ సీవర్జీజ్ బోర్డు (హెచ్ఎంఎంఎస్ఎస్ఎల్) నిజాంపేట డివిజన్ డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్ కు వినితీపత్రం సమర్పించారు. నిజాంపేట--బందారి లేఅవుట్ బీజేపీ అధ్యక్షుడు బిక్షపతి యాదవ్ అధ్వర్యంలో బుధవారం ఈ వినితీపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా బిక్షపతి యాదవ్ మాట్లాడుతూ, స్థానిక అవార్డ్ మెంట్లు, కాలనీలు నీటి కనెక్షన్లు, అభివృద్ధి ఛార్జీల పేరుతో ఒక్కో అవార్డ్ మెంట్ రూ.10 లక్షల నుంచి రూ.15 లక్షల వరకు చెల్లించినప్పటికీ, పైవలైన్ ద్వారా తగినంత త్రాగునీరు అందించడంలో వాటర్ బోర్డు విఫలమవుతోందని ఆరోపించారు. దీంతో ప్రజలు ఆన్లైన్ ట్యాంకర్ బుకింగ్లు, పైవేట్ ట్యాంకర్లపై ఆధారపడాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడి, ప్రతి నెల అదనపు ఆర్థిక భారం భరించాల్సి వస్తోందని పేర్కొన్నారు.

ఆన్లైన్ ట్యాంకర్ బుకింగ్ విధానంలో పారదర్శకతపై ప్రజల్లో అనేక అనుమానాలు ఉన్నాయని, కొంతమంది అధికారులు పైవేట్ ట్యాంకర్లకు అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయని తెలిపారు. ఈ అంశంపై విజిలెన్స్ విభాగంతో సమగ్ర విచారణ జరిపి, అక్రమాలు తేలితే బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు..



01

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో

క్లాసిఫైడ్ యాడ్స్

కేవలం

యాడ్ 100/-కే

'ఐదు రోజులకు'

'4 సెం.మీ 4 సెం.మీ'

'మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి'

93948 55244

పరతులు వర్తిస్తాయి

సాగునీరు, రైల్వే ప్రాజెక్టులపై సమన్వయ సమీక్ష



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: రాష్ట్రంలో సాగునీరు, రైల్వే ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమన్వయ సమీక్ష నమావేశం బుధవారం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో దీర్ఘ సమయం కేంద్ర క్యాబినెట్ సచివాలయ సమన్వయ కార్యదర్శి మనోజ్ గోవిల్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర సచివాలయం నుంచి ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాఖా, ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వికాస్ రాజ్ ఇతర ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సయముక్తంగా

మొసలి కన్నీరు కారుస్తున్న గత పాలకులు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కాంగ్రెస్ నిరుపేదలకు అండగా నిలిచే ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వమని.. ప్రజలను దోచుకుని ఫామ్ హౌసుల్లో దాచుకునే ప్రభుత్వం కాదని గృహనిర్మాణ, రెవెన్యూ శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి పేర్కొన్నారు. బుధవారం గద్వాల జిల్లా ర్యాలంపాడులో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ప్రారంభోత్సవాలు, రెండో విడత ఇళ్లకు ప్రాసీడింగ్స్ అందజేత కార్యక్రమాల్లో మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు, వాకిటి శ్రీహరితో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. మాజీ సీఎం వై.ఎస్.రాజశేఖరరెడ్డి జయంతి సందర్భంగా ఆయన విగ్రహానికి ర్యాలంపాడులో నివాళులర్పించారు. నాడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలు ఎత్తిపోతల పథకాల నిర్మాణానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయించి, నిర్మాణం పూర్తిచేయడం వల్లే నేడు రైతు కుటుంబాలు సుఖసంతోషాలతో ఉన్నాయన్నారు. కాశీశ్వరం పేరుతో రూ.కోట్లు కొల్లగొట్టిన గత పాలకులు నేడు రైతుల

పట్ల మొసలికన్నీరు కారుస్తున్నారని పొంగులేటి ఆరోపించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తొలి విడతలో 4.50 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఇచ్చామని, రెండో విడతలో మరో 2.50 లక్షలు, క్యూర్ పథకంలో లక్ష ఇళ్లు మంజూరు చేశామని పేర్కొన్నారు. ప్రతి నిరుపేద కుటుంబం ఇల్లు నిర్మించుకునే వరకు ఈ పథకం కొనసాగుతుందన్నారు. నాడు ప్రాజెక్టు సమస్యల పరిష్కారానికి కుర్చీ వేసుకొని కూర్చుంటానని ప్రకటించిన మాజీ సీఎం, తర్వాత విస్మరించారని ఆరోపించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు తూడి మేఘారెడ్డి, బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కాపు నేతల్లో పరుగు పందెం

కాకినాడ, జూలై 8, పెన్ పవర్: వైసీపీ కాపు సామాజికవర్గం నేతల్లో పోటీ ఎక్కువ కనిపిస్తుంది. వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలవడమే కాకుండా పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే తమకు కేబినెట్ పదవి దక్కుతుందన్న భావన చాలా మందిలో వ్యక్తమవుతుంది. అందుకే వైసీపీ లో ఇప్పుడు కాపు సామాజికవర్గం నేతలు వాయిస్ మాత్రమే గట్టిగా వినిపిస్తుంది. మిగిలిన సామాజికవర్గం నేతలు పెద్దగా కనిపించడం లేదు. గతంలో మంత్రలుగా పనిచేసిన రెడ్డి, ఎన్.సి, ఎస్సీ, కమ్మ సామాజికవర్గం నేతలు కూడా వైసీపీ తరుపున బయటకు వచ్చి మాట్లాడటం లేదు కానీ.. కాపు సామాజికవర్గం నేతలు మాత్రం హైలెట్ కావడానికి విపరీతంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. అందుకు ప్రధాన కారణం వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలిస్తే పదవి కోసమేనన్న కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో కనిపిస్తుందివైసీపీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు కాపు సామాజికవర్గం నేతలకు జగన్ తన కేబినెట్ లోఅవకాశం కల్పించారు. బొత్తు సత్వనారాయణ, కన్నబాబు, అంబటి రాంబాబు, వేల్పు నాని, ఆళ్ల నాని వంటి వారు మంత్రి పదవిని జగన్ మంత్రివర్గంలోహించాడు. ఆళ్ల నాని పార్టీ నుంచి వెళ్లిపోయినా మిగిలిన నేతలుమాత్రం పార్టీలోనే ఉండిపోయారు. ఎవరూ ఇతర పార్టీల్లోచేరేందుకు కూడా ప్రయత్నించలేదు. సహజంగా జనసేన లోకి వెళ్ళాల్సిన నేతలు కూడా వైసీపీలోనే ఉండిపోయారు. ఇక వెళ్లే అవకాశం కూడా లేకపోవచ్చు. అయితే ఇదే సమయంలో వచ్చే ఎన్నికల్లో వైసీపీ కాపు నేతల్లోనే పదవి కోసం రేసు మొదలయినట్లు కనిపిస్తుంది. గత కొన్ని రోజులుగా చూసిన వారికి ఎవరికైనా ఇదే భావన అనిపించక మానదు. . వైసీపీ ఓటమి పాలయి పదకొండు సీట్లకే పరిమితమయిన తర్వాత కాపు నేతలే ఎక్కువ గళం

దళిత క్రైస్తవ సామాజికవర్గం చుట్టూ రాజకీయ చదరంగం

విలూరు, జూలై 8, పెన్ పవర్: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో గత ఎన్నికల ముగింపు తర్వాత కూడా తెరపైనక సమీకరణాలు అత్యంత వేగంగా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా రాష్ట్రంలో సుమారు 15% నుండి 18% వరకు బలంగా ఉంటూ, దశాబ్ది కాలంగా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి అత్యంత సమృక్తమైన, సహజ నిర్ణమైన ఓటు బ్యాంకుగా ఉన్న దళిత క్రైస్తవ సామాజికవర్గం చుట్టూ ఇప్పుడు సరికొత్త రాజకీయ చదరంగం నడుస్తోంది. మొన్నటివరకు జగన్ మోహన్ రెడ్డికి ఏకపక్షంగా అందగా నిలిచిన ఈ వర్గానికి తానే ఏకైక లీడర్లు, రక్తకుడిని చెప్పుకుంటూ జై భీమ్ భారత్ పార్టీ అధినేత, లాయర్ జడ శ్రవణ్ కుమార్ రంగంలోకి దిగారు. గత ఎన్నికల్లో మంగళగిరితో పాటు పలు స్థానాల్లో సొంతంగా అభ్యర్థనలు నిలబెట్టి ఓట్లు బీర్లు క్రవణ్.. ఇప్పుడు ఏకంగా తానే దళిత క్రైస్తవల ప్రత్యామ్నాయ డిప్యూటీ సీఎం అనే రెంజితో లిటెన్ ఇస్తూ చేస్తున్న రాజకీయం ఢిల్లీ స్థాయి దాకా చర్చనీయాంశమైంది.రాజకీయ నిపుణుల లోతైన విశ్లేషణ ప్రకారం.. జడ శ్రవణ్ కుమార్కు అత్యంత స్పష్టమైన, సుదూర రాజకీయ లక్ష్యాలు ఉన్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో విలూరులో జరిగిన దళిత క్రైస్తవల నిరసన సభలో డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణంరాజును, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ను

విప్పుతున్నారు. ఇక ఇటీవల ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు కూడా హైలెట్ కావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. తోట త్రిమూర్తులు సీనియర్ నేత. అందుకే ఆయన ఇటీవల తన ఇలాకాలో వైసీపీ కాపు నేతల సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. జగన్ దృష్టిలో పడేందుకు ప్రయత్నించారు. అందులో తోట త్రిమూర్తులు నక్సన్ అయ్యావనే చెప్పాలి. ముగ్ధగ పద్మనాభం వంటి నేతలు అనారోగ్యంతో బాధపడుతుండటంతో తోట త్రిమూర్తులు కాపు సామాజికవర్గాన్ని వైసీపీకి దగ్గర చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. మొత్తం మీద వైసీపీలో ఇతర సామాజికవర్గాల కంటే కాపు సామాజికవర్గం నేతల హడావిడే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మరి కాపు నేతల్లో ఎవరు రేసులో ముందుంటారన్నది కాలమే తేల్చాల్సి ఉంది.

మండలిది అదే బాట...

అవనిగడ్డ ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధ ప్రసాద్ కు రాజకీయ వైరాగ్యం వచ్చింది. ఆయన గత ఎన్నికల్లో తాను పోటీ చేసి తప్పు చేశానని బాధపడుతున్నారు. నిజానికి తాను గెలిచి తప్పు చేశానని ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ అనడం ఏమీ రాజకీయాలకు అడ్డం పడతుంది. నిజానికి మండలి బుద్ధ ప్రసాద్ సొమ్ముడు. ఆయన ఎవరినీ నొప్పించరు. ఒకరిని మాట తూలే వ్యక్తి కాదు. నాయకుల్లో విభిన్నమైన నేతగా ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ కు పేరుంది. ఆయన తండ్రి మండలి వెంటకు కృష్ణారావు నుంచి నేర్చుకున్న రాజకీయ పాఠాలు ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ ను రాజకీయంగా ఇంత వరకూ తీసుకు వచ్చాయి.తెలుగు భాషను కాపాడుకోవడం కోసం దశాబ్ది కాంం నుంచి ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ అనేక సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. అలాగే

నియోజకవర్గంలోఆయనకు మంచి పేరుంది. అవినీతి, ఆరోపణలకు దూరంగా ఉంటారు. ఆయన రాజకీయ జీవితంలో ఇప్పటి వరకూ చిన్న మచ్చ లేదు. కాకుంటే ఒకటే. ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ అనేక పార్టీలుమారారు. కాంగ్రెస్ లోఉన్న ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ తర్వాత టీడీపీలోచేరారు. 2014 లోటీడీపీలో చేరి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ నాడు శాసనసభ డిప్యూటీ స్పీకర్ గా పనిచేశారు. అయితే గత ఎన్నికలకు ముందు ఆయనకు డిక్టేట్ ఇబ్బందికరం కావడంతో జనసేనలోకి మారారు. ఎమ్మెల్యేగా గెలిచారు. అయితే అవనిగడ్డ నియోజకవర్గంలో సొంత పార్టీ నేతల నుంచి విమర్శలు ఆయన ఎదుర్కొంటున్నారని బహుశ అదే ఆయనను బాధించి ఉండవచ్చుంటున్నారు. తనకన్నా రాజకీయంగా తక్కువ అనుభవం ఉన్న నేతలతో పాటు వయసు కూడా తక్కువ ఉన్న వారు తనను విమర్శించడం ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ తట్టుకోలేకపోతున్నారు. దీనికి తోడు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల కూడా వ్యక్తిగత విమర్శలకు వేదికగా మారడం ఆయనను మరింత బాధించినట్లుంది. అందుకే ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ తాను రాజకీయాల్లో ఎందుకున్నానో అనిపిస్తోందని వ్యాఖ్యానించారు.ఈసారి ఎమ్మెల్యేగా గెలవడమే పెద్ద తప్పు చేశానని మండలి బుద్ధప్రసాద్ అన్నారంటే ఎంత వేదన సందాహో అర్థం చేసుకోవచ్చు. దిగజారిిన రాజకీయ విలువలను చూసి రోజూ బాధపడుతున్నానని మండలి బుద్ధప్రసాద్ అన్నారంటే అందుకు గల కారణాలు నేటి తరం రాజకీయ నేతలు తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

గోదావరి జిల్లాలకు జగన్

రాజమండ్రి, జూలై 8, పెన్ పవర్: వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ చాలా కాలానికి ఆ ప్రాంతానికి వెళ్తున్నారు. రాష్ట్ర రాజకీయ ముఖ చిత్రాన్ని మార్చేసే సత్తా కలిగిన ప్రాంతం అది. 2024 ఎన్నికల్లో టీడీపీ కూటమికి మొత్తానికి మొత్తం సీట్లు పట్టం కట్టి వైసీపీకి జీతో మార్పులు వేసిన కీలక రాజకీయ స్థావరమది. రాజకీయ వైతన్యానికి పెట్టింది పేరు అయిన గోదావరి జిల్లాలలో తమ పర్మటనకు జగన్ శ్రీకారం చుడుతున్నారు. జగన్ ఇప్పటిదాకా రెండేళ్ళ కాలంలో అడపా దడపా పరామర్శలు చేశారు. ఎక్కువగా క్రిష్ణా గుంటూరులలోనే ఆయన పర్మటనలు సాగాయి. మధ్యలో విశాఖ దాకా వచ్చారు. అయితే జగన్ తొలిసారి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ప్రాంతానికి వస్తున్నారని వారితో కలసి ఆండోళన : పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరంలో జగన్ పర్మటన ఈ నెల 15న ఉండబోతోంది. ఆత్మా రైతులను పరామర్శించి వారి సాధక బాధలను వినేందుకు జగన్ వస్తున్నారు అని పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ మధ్యనే ఆత్మా రైతులు తమ సమస్యలను జగన్ కి తాడేపల్లి కేంద్ర కార్యాలయంలో కలసి తెలియచేశాయి. ఆ సమయంలో వారికి అందగా ఉంటూ వైసీపీ పోరాటం చేస్తుందని జగన్ హామీ ఇచ్చారు. దానికి అనుగుణంగానే జగన్ పర్మటన భీమవరంలో పెట్టుకున్నారు అని అంటున్నారు. ఆత్మా రైతులను టీడీపీ కూటమి ప్రభుతం రెండేళ్ళ కాలంలో అడుకోలేదని వైసీపీ విమర్శిస్తోంది. పిడికెట్లో యాజమాన్యాల దశారులు కుమ్మక్క అయి ఫీడ్ రేట్లు భారీగా పెంచేసినా కూటమి ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని ఆత్మా రైతులు ఆండోళనలో ఉన్నారని వైసీపీ నేతలు అంటున్నారనిఇదిలా ఉంటే ఫీడ్ రేట్లు కొంత తగ్గించినా ఇంకా ఆత్మా రైతులు ఇబ్బందలలోనే ఉన్నారు అని అంటున్నారు. దాంతో ఆత్మా రైతులను స్వయంగా కలసి వారి సాధక బాధకాలను జగన్ వింటూరు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. మరి ఈ సందర్భంగా ఆత్మా రైతులను ఆదుకునేందుకు వైసీపీ తరపున కార్యాచరణ ప్రకటించే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. పూహం ఇదేనా : ఇదిలా ఉంటే గోదావరి జిల్లాలు వైసీపీని 2024 ఎన్నికల్లో పూర్తి స్థాయిలో దెబ్బతాయి. దాంతో వైసీపీ అధికారంలోకి రావడం వక్లన పెడితే ప్రతిపక్షంలోకి కూడా వచ్చేందుకు అవసరమైన సీట్లు అందుకోలేకపోయింది. ఈ క్రమంలో రెండేళ్ళ పాలన తరువాత జగన్ గోదావరి బాట పట్టారు అని అంటున్నారు. రోయిన చోటనే వెతుక్కోబాల్సినది రాజకీయ జీవులు చెప్పే మాట. ఆ విషయంలో వైసీపీ అధినాయకత్వం కూడా సరైన దారి ఇదే అని గోదావరి జిల్లాలా బాట పడుతోంది అని అంటున్నారు. ఆత్మా రైతుల సమస్యలనే ఆయుధంగా చేసుకుని కూటమి ప్రభుత్వం మీద గట్టిగానే పోరాటం చేయాలన్నది వైసీపీ అలోచనగా చెబుతున్నారు. మరి రాక రాక చాలా కాలానికి భీమవరం వస్తున్న జగన్ కి ఏ విధమైన రిసీవింగ్ ఉంటుంది, వైసీపీకి గోదావరి పల్నీ ఏ విధంగా చిక్కుతాయన్నది వేచి చూడాల్సి ఉంది.

హైదరాబాద్ లో కార్మిక మంత్రి ప్రజా దర్బారు

విజయవాడ, జూలై 8, పెన్ పవర్: సాధారణంగా ఒక రాష్ట్రానికి చెందిన మంత్రులు తమ సొంత నియోజకవర్గాలు లేదా జిల్లా కేంద్రాల్లో ప్రజా దర్బారాలు నిర్వహించి సమస్యలను పరిష్కరించడం మనం చూస్తుంటాం. కానీ, ఏపీ కార్మికశాఖ మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్ సరికొత్త సంప్రదాయానికి తెరలేపారు. పక్క రాష్ట్రమైన హైదరాబాద్ లో ఏకంగా ప్రజా దర్బారుతోపాటు జాబ్ మేళా నిర్వహించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. హైదరాబాద్ లో చిక్కుపటి యాదవ్ కళ్యాణ మండపంలో మంత్రి సుభాష్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జాబ్ మేళా తెలుగు రాష్ట్రాల రాజకీయ వర్గాల్లో హట్ టాపిక్ గా మారింది.హైదరాబాద్ లో నివసిస్తున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలను మరింత చేరువ చేయడమే లక్ష్యంగా మంత్రి సుభాష్ వినుత్తుంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారని అంటున్నారు. సాధారణంగా వృత్తి, వ్యాపార రీత్యా హైదరాబాద్ లో స్థిరపడిన లక్షల మంది ఏపీ వాసులు తమ సొంత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి అందాల్సిన సేవలు, పరిష్కారాల కోసం చాలా ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. చిన్నచిన్న పనుల కోసం హైదరాబాద్ నుంచి స్వస్థలాలకు వెళ్లి ఆ పనులు చేయించుకునేందుకు వ్యయప్రసాలకు గురవుతుంటారు. ఇలాంటి వారి కోసం మంత్రి సుభాష్ చేసిన ప్రయోగం అభినందనలు అందుకుంటోంది. సహజంగా ఎన్నికల సమయంలో ఓటర్లు ఎక్కడ ఉంటే నేతలు అక్కడకు క్యూ కడుతుంటారు. అదేవిధంగా ప్రజలకు పాలన చేరువ చేయాలనే ఉద్దేశంతో రాష్ట్రంలోని మారుమూల పల్లెల్లో అధికారాలు, ప్రజాప్రతినిధులు పర్యటిస్తుంటారు. కానీ, తమ ప్రాంత ప్రజల కోసం పక్క రాష్ట్రంలో ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం నిజంగా అభినందనీయమే అంటున్నారు. పక్క రాష్ట్రంలో ఒక మంత్రి ప్రజా దర్బార్ నిర్వహించడం రాజకీయంగా ఒక వ్యూహాత్మక అడుగుగా కనిపిస్తోందని వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. తమ ప్రాంతీయులు ఎక్కడ ఉన్నా వారికి అందగా ఉంటామనే సంకేతాన్ని పంపడం ద్వారా మంత్రి తన సొంత నియోజకవర్గంలో క్రేజ్ పెంచుకునే అత్తుగర అంటులు చేశారని అంటున్నారు. స్థానిక ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకునే మంత్రి సుభాష్ ప్రజాదర్బార్, జాబ్ మేళా అంటూ హడావుడి చేస్తున్నారని విపక్షాలు విమర్శిస్తున్నాయి. ఏది ఏమైనా, హైదరాబాద్ కేంద్రంగా జరిగిన ఈ కార్యక్రమం రాజకీయ వేదిని పెంచడమే కాకుండా, ప్రజా రవాణా, సంక్షేమ పథకాలపై కూడా చర్చను రేకెత్తించింది, తన ప్రజాదర్బార్ కార్యక్రమానికి లభించిన విశేష స్పందనను చూసి మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ లోనే కాకుండా, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి కార్యక్రమాలను మరిన్ని నగరాల్లో నిర్వహించే అవకాశం ఉందని ఆయన సంతకారిచ్చారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వం బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తుందని, ప్రజల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా కూటమి ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. ఈ తరహా వినుత్న ప్రయత్నాలు ప్రజాసేవలో సరికొత్త ఒరవడికి నాంది పలికే అవకాశం ఉందని పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు.

వివాదంలో పులవర్తి...

తిరుపతి, జూలై 8 పెన్ పవర్: తెలుగుదేశం పార్టీలో ఎమ్మెల్యేలు కట్టుబాటు తప్పుతున్నారు. ఆడియో లికులు, వీడియోలు విడుదలవుతాయని తెలిసి కూడా కొందరు ఎమ్మెల్యేలు అవేశంతో చేస్తున్న పనులు పార్టీకి రాజకీయంగా ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడుతున్నారు. ఇటీవల చంద్రగిరి ఎమ్మెల్యే పులివర్తి నాని ఆడియో సంభాషణ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఒక కాంగ్రెస్ నేతతో భూ వివాదంపై రిటైర్డ్ జడ్జిపై బూతు పురాణం సంచలనంగా మారింది. వంద కోట్ల విలువైన భూమి విషయంలో తలెత్తిన వివాదమే ఈ సోన్ కాలే సారాంశం. అయితే గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై ఎలాంటి ఆరోపణలు టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు చేశారో అదే తప్పిదం ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వంలోనూ కనపడుతున్నాయి. దీంతో రెండు ప్రభుత్వాలకు పెద్దగా తేడా ఏముందన్న ప్రశ్నలు జనాల్లో మెదులుతున్నాయి.పులివర్తి నాని తొలిసారి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచారు. అదీ చంద్రబాబు తొలిసారి పోటీ చేసి రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన చంద్రగిరి నియోజకవర్గంలో గెలిచి సత్తా చాటారు. కొన్ని దశాబ్దాలుగా ఇక్కడ టీడీపీకి గెలుపు దక్కలేదు. అలాంటి నియోజకవర్గంలో 2024లో పులివర్తి నాని ఆ బ్యాంక్ రికార్డును బద్దలు కొట్టి అందరి దృష్టిలో పడ్డారు. అక్కడ చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి గత కొన్ని ఎన్నికలుగా గెలుస్తూ వస్తున్నారు. చంద్రగిరి తన అడ్డాగా చెవిరెడ్డి భావించారు. అలాంటి చోట గెలిచిన పులివర్తి నాని చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాల్సి ఉంది. అయితే ఈ భూ వివాదంలో ఎందుకు ఇరుక్కున్నారన్నది ఇప్పటికీ టీడీపీ నాయకత్వానికి అర్థం కాని ప్రశ్నగానే ఉండిపోయింది. చంద్రబాబు, లోకేష్ కు అత్యంత సన్నిహితుడిగా ముద్రపడినపులివర్తి నాని చంద్రగిరిలో తన పట్టును నిలుపుకునే ప్రయత్నం చేయాల్సి ఉంది.కానీ పులివర్తి నాని తొలిసారి గెలిచిన తర్వాత వివాదాల్లో చిక్కుకోవడం ఇప్పుడు పార్టీలోనూ చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఒక కుటుంబానికి చెందిన భూమిని రికార్డులు తారుమారు చేసి ఆక్రమించారంటూ ఆరోపణలు వచ్చాయి. అయితే ఆ స్థలం తమదేనని పులివర్తి నాని వర్గీయులు వాదిస్తున్నారు. తిరుపతిలో కూటమి రెండేళ్ల పాలన విజయోత్సవ సభవిజయవంతం కావడం చూసి ఓర్వలేక కొందరు ఇలా పులివర్తి నానిపై కుట్రలు పన్నుతున్నారని కూడా వారు ఆరోపిస్తున్నారు. కానీ అప్పటికే జరగాల్సిన ద్యౌమేజీ జరిగిపోయింది. ఒక వృద్ధ దంపతులు మీడియా ముందుకు రావడం, రిటైర్డ్ ఆర్టిస్ట్ కూడా షెన్ మీట్ పెట్టి మరీ విషయాలను వెల్లడించడంతో టీడీపీకి ఇబ్బందికరంగా మారింది. చంద్రబాబు సొంత జిల్లాలోనే భూ వివాదాలకు టీడీపీ నేతలు కేరాఫ్ గా మారుతుండటం కొంత పార్టీకి ఇబ్బందికరమైన పరిణామమేనని సీనియర్ నేతలు కూడా అంటున్నారు. మరి రాసున్న కాలంలో ఎలాంటి పరిణామాలు జరుగుతాయన్నది చూడాలి.



నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటం ఒక సవాలుగా మారింది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలు మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. వాటిలో ఒకటి, పరగడుపున నిమ్మకాయ, తేనె కలిపిన నీటిని తాగడం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రారంభించడానికి చాలామంది ఉదయాన్నే నిమ్మరసం-తేనె నీటిని ఎంచుకుంటారు. ఇది ఒక పాతకాలపు పద్ధతి అయినప్పటికీ, దీని వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాల వల్ల నేటికీ ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. కానీ, సరైన పద్ధతిలో పాటించకపోతే, దీని వల్ల కలిగే లాభనష్టాలు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వేడి నీటిలో నిమ్మరసం, తేనె కలపడం వల్ల శరీరంలోని అదనపు కొవ్వు కరుగుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ఒక దివ్యపదం లాంటిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను చంపడం ద్వారా నోటి దుర్వాసన సమస్యను తగ్గిస్తుంది. నిమ్మరసం కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడానికి సహాయపడుతుంది. మీ కాలేయాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి, ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగండి. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఇన్ఫ్లెక్షను నుండి శరీరాన్ని రక్షించడమే కాకుండా, సీజనల్ వ్యాధులు దరిచేరకుండా చూస్తుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాల, టాక్సిన్లను తొలగించి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. దీనివల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. చాలా మంది ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగుతారు. పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకుంటే ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, ప్రతిరోజూ ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల ప్రయోజనానికి బదులుగా హాని జరగవచ్చునని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిమ్మరసం ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినప్పటికీ, దానిని తీసుకునే విధానంలో కొన్ని నియమాలు పాటించాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తీవ్రమైన గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉన్నవారు పరగడుపున నిమ్మరసం తాగడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీరు అల్సాహారం చేసిన 40 నిమిషాల తర్వాత తీసుకోవడం మంచిది. భోజనానికి ముందు లేదా తిన్న వెంటనే దీనిని తాగకూడదు. అలా చేస్తే మనం తిన్న ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా గ్రహించలేదు. నిమ్మరసం నీరు ఒక అద్భుతమైన ఆరోగ్య పానీయం. అయితే పైన పేర్కొన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసంలో ఇది కలిపి తాగుతున్నారా?



డీహైడ్రేషన్ నుంచి కాపాడటంలో దీని తర్వాతే ఏదైనా

వేసవి కాలం వచ్చేసింది. ఎండలు తీవ్రమవుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలోని నీటి శాతం చెమట రూపంలో వేగంగా తగ్గిపోతుంది. కేవలం నీళ్లు తాగడం మాత్రమే కాకుండా, మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా కూడా శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ ఉంచుకోవచ్చు. వేసవి పండ్ల గురించి మాట్లాడేటప్పుడు అందరికీ మొదటగా గుర్తొచ్చేది ‘పుచ్చకాయ’. దాదాపు 91 నుండి 92 శాతం నీటిని కలిగి ఉండే పుచ్చకాయ, ఎండల బారి నుండి మనల్ని రక్షించే అద్భుతమైన ఫలమని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయ కేవలం దాహాన్ని తీర్చడమే కాకుండా, శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రోలైట్లను అందిస్తుంది. ఎండలో తిరిగేటప్పుడు వచ్చే అలసట, తలనొప్పి వంటి సమస్యలను నివారించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే అత్యధిక నీటి శాతం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్లు శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడతాయి. ఎండ వేడి వల్ల కలిగే అలసట, మైకము వంటి లక్షణాలను ఇది తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మరియు వెల్కోపెన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎండ వల్ల దెబ్బతినే చర్మాన్ని రక్షించి, చర్మం తాజాగా ఉండేలా చేస్తాయి. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా దీనిని నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు. ఇది కడుపుని నిండుగా ఉంచుతూనే శరీరాన్ని తేలికగా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను ఉదయం పూట స్నాక్లా తీసుకోవడం లేదా పండ్ల ముక్కలతో కలిపి సలాడ్లా తీసుకోవడం మంచిది. ఎటువంటి చక్కెర కలపకుండా తాజాగా జ్యూస్ చేసుకుని తాగవచ్చు. దీనికి కొద్దిగా ఫుడీనా ఆకులు కలిపితే రుచితో పాటు చలువ కూడా చేస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే ఇతర పండ్లైన కర్బూజ (90%), స్ట్రాబెర్రీ (91%), ఆరంజ్ (87%) మరియు పైనాపిల్ (86%) లలో కూడా నీటి శాతం ఎక్కువే ఉన్నప్పటికీ, పుచ్చకాయ వీటన్నింటికంటే ముందంజలో ఉంది. అయితే, చాలామంది పండ్ల జాబితాలో దోసకాయను మర్చిపోతుంటారు. నిజానికి దోసకాయలో 95 నుండి 96 శాతం వరకు నీరు ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా శరీరాన్ని అద్భుతంగా కాపాడతాయి. కాబట్టి పుచ్చకాయతో పాటు దోసకాయను కూడా మీ డైటీలో చేర్చుకోవడం వల్ల వేసవి తాపాన్ని సులభంగా అధిగమించవచ్చు.



తక్షణ శక్తికోసం ఏది తినాలి?

మన నిత్య జీవితంలో పనులు చేసుకోవడానికి అవసరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు మన ఆహారం ద్వారా అందుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహారం శరీరానికి ఏ సమయంలో, ఎలా శక్తిని ఇస్తుందనేది చాలా ముఖ్యం. కొన్నిసార్లు మనకు తక్షణమే ఉత్సాహం రావాల్సి ఉంటుంది. మరికొన్ని సందర్భాల్లో రోజంతా పని చేయడానికి స్థిరమైన శక్తి అవసరమవుతుంది. అటువంటి సమయాల్లో అరటిపండ్లు, ఖర్జూరాలు మనకు అద్భుతమైన ఎంపికలుగా నిలుస్తాయి. ఈ రెండూ శక్తిని అందించినప్పటికీ, వాటి పోషక విలువలలో ఉండే స్వల్ప తేడాలు వల్ల వాటిని తీసుకునే సమయం వేరుగా ఉండాలి. అరటిపండ్ల విషయానికి వస్తే, వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఒక మధ్యస్థ పరిమాణపు అరటిపండులో సుమారు 100 నుండి 150 కేలరీలు ఉంటాయి. వీటిలో సహజ చక్కెరలతో పాటు పిండి పదార్థాలు ఉండటం వల్ల శరీరానికి నిరంతరాయంగా, స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. అంతేకాకుండా అరటిపండ్లలో ఉండే పొటాషియం, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి వంటి పోషకాలు శరీర అవసరాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ముఖ్యంగా కండరాల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో పొటాషియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది వ్యాయామం చేసే సమయంలో వచ్చే కండరాల తిమ్మిదను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. మరోవైపు ఖర్జూరాలు తక్షణ శక్తిని అందించడంలో మేటిగా నిలుస్తాయి. కేవలం 3 నుండి 4 ఖర్జూరాలలో 90 నుండి 120 కేలరీలు లభిస్తాయి. వీటిలో సహజ చక్కెరలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల నీరసంగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు తీసుకుంటే వెంటనే ఉత్సాహం వస్తుంది. ఖర్జూరాల్లో చక్కెరతో పాటు ఫైబర్, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారికి ఖర్జూరాలు ఒక అద్భుతమైన పోషకాహారంగా పనిచేస్తాయి. తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ చేసేవారికి కూడా ఇవి తక్షణ ఇంధనంలా ఉపయోగపడతాయి. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు పండ్ల ఎంపికలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అరటిపండ్లు మధ్యస్థ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉండటం వల్ల ఇవి రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని ఒక్కసారిగా పెంచవు. కాబట్టి డయాబెటిస్ ఉన్నవారు వీటిని సాధారణ పరిమాణంలో తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియకు, పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. ఖర్జూరాలకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది చక్కెర స్థాయిని వేగంగా పెంచుతుంది. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఖర్జూరాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఒకవేళ తీసుకోవాలనుకుంటే ఒకటి లేదా రెండు మాత్రమే తీసుకోవాలి, అందులోని ఫైబర్ చక్కెర నియంత్రింపుకు కొంతవరకు తోడ్పడుతుంది. మన శరీర అవసరాలను బట్టి ఈ రెండింటినీ ఎంచుకోవాలి. సులభంగా చెప్పాలంటే, మీరు వెంటనే రీఛార్జ్ అవ్వాలి అనుకుంటే ఖర్జూరాలు తీసుకోవాలి. అదే మీరు వ్యాయామం చేయాలన్నా లేదా రోజంతా చురుగ్గా ఉండాలన్నా అరటిపండ్లు తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఈ రెండింటిలోనూ విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మీ డైనందిన జీవితంలో వీటిని సరైన పద్ధతిలో చేర్చుకోవడం ద్వారా మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.



