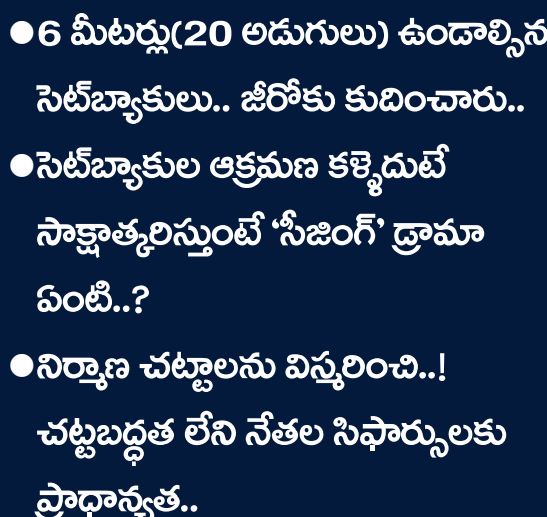




‘రుద్ద’నీజ్ చేస్తా..!
సెంట్రాల్స్ ఆక్రమణ కూల్చేసినట్టేనా..?



ఈ నెల 12న రుద్ర అకమ నిర్మాణం పరిశీలించిన జోన్ లో కమిషనర్.. ఊహజనిత పని చిత్రం.

- గతంలో వాక్కు.. ఇప్పుడు వీక్కు..! అధికారులు మారినా..దండాయాతాధం..?
- పట్టణ ప్రణాళికలో జాడలేని పౌరదర్శకత..! అధికారుల మునుగులే చూసేవారా..చూచేవారా..?
- ఇద్దరు కరప్షన్ అధికారులు చేతివాటం..? రెండు సర్కిల్లో అత్రమ కట్టడాలో లెక్కం..!
- నైలాబాబీ మున్సిపల్ కాంగ్రెస్షన్లో టోన్ వైబ్రేషన్ గో అత్రమ నిర్మాణాల దండా..?
- సినిండు కమిషన్లో 'ఎన్టీఎఫ్' కమిటీ నిర్మాణం దేనికి సంతకం..?
- అత్రమ నిర్మాణాలపై చర్చలు..? దండా బిల్డింగ్ కి సంతకం..?
- దుండెగల్ సర్కిల్.. నిజాంపేట్ సర్కిల్ 'డీసీ'లు అలంకార ప్రాయమానా..?
- హోదాలతో కుర్చీలకు వచ్చేస్తే అధికారులూ.. హుందాగా వ్యవహరించడం..?
- అత్రమ కట్టడాలు దండాలో అందరూ 'వాటాదాయ'లేని వ్యంగ్యాలోపణలూ..?

- “ఏసిని-టిఎస్ఎన్” అవగాహనతోనే విధులు నిర్వహిస్తున్నారా..? అక్రమార్కునే ధ్యేయమా..?
- అటు దుండెగిల్ సర్కిల్-59..! ఇటు నిజాంపేట్ సర్కిల్-58లో ఇదే దండా..?
- నిద్రావస్థలో డిప్యూటీ కమిషనర్లు..? “సిఎస్ఎన్” కమిషనర్ నిపార్డులు ‘అమలు’..?
- టౌన్షిప్లనింగ్ పై మీ నిఘా ఏదీ..? జోనల్ కమిషనర్ ‘రుద్ద’ సందర్భన దెబ్బకి సంతోషం..?
- ‘తిలాపాపం తలావిడికెడు’గా టౌన్షిప్లనింగ్ షుభం తీర్చు విమర్శలెన్నో..?

- ప్రస్తుత్య ఖజానాకు
వ్యాఖ్యనీ నీధులకు 'యు బిడ్డ' ఇస్తున్నా
ఏనిప-చీపిపన్..?
- చీపిపన్కు అర్థమై పైవేటు సిబ్బంది దేసితి..?
దేవుణ్ణి కమిషన్..?
- నిర్మాణ చట్టాలకు, నిబంధనలకు తిరిగిచాల
ఉన్నతాధికారులకు వాటాలా..?
- అట్టణ ప్రణాళిక అధికారుల చర్యలకు అర్థాలే వేరు..!
పప్పుందంలో భాగమేనా..?
- నీచీపివ చర్యలు..! ద్రుత శక్తము నిర్మాణానికి
చర్చించనా..? ఏనిప-చీపిపన్..!
- నోటీసులు జారితోనే నిలిపివేయాలన్న నిర్మాణ
పనులు..!
- నీలే వేసినా కొంతసాగటంలో అర్థం..?
ముడుపుల ప్రక్రియ
ముగిసిందా..?

-4th

బీసీల కులగణనపై కేంద్రానికి
చిత్తశుద్ధి లేదు



**దేశం అభివృద్ధి చెందుతుంటే..
రేషన్ లబ్ధిదారులు పెరుగుతారా?**

సదస్సులో సుప్రీంకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి.సుదర్శన్‌రెడ్డి

సామ్రాజాధిపతి పెన్ పవర్: ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేని అభివృద్ధి దేశంలో జరుగుతోందని చెప్పే ప్రధాన.. అదే సమయంలో రేపే బియ్యం లభిచారుల సంఖ్య పెరుగుతోందని చెప్పడం విద్వంసంగా ఉందని సుటోకీయే విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి.సుదర్శనరెడ్డి అన్నారు. అందరికీ సామాజిక న్యాయం జరుగుతుంటే రేపే బియ్యం తిని బతికేందరి సంఖ్య ఏడాది ఎందుకు పెరుగుతోందని ప్రశ్నించారు. '79 ఏళ్ల సావిత్రమ్ - సార పార్వతి' అనే అంశంపై అలాగే 2006 కుశకోపఖి జైవ్యులు ఆడిటోరియంలో రాజ్యాంగ పరిరక్షణ వేదిక ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన సదస్సుకు ఆరుస ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. సామాజిక న్యాయం లేపోతే నమావత్సం సాధ్యం కాదని.. నమావత్సం లేకుంటే సామ్రాజ్యత్వం సాధ్యం కాదన్నారు. ప్రజల్లో ఆర్థిక వ్యత్యాసాలను క్రమంగా తగ్గించాలనీ.. కానీ, సంక్షేమ పద్ధతినే అవలంబిస్తే ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలను చేస్తున్నారని విమర్శించారు. సంక్షేమ పద్ధతు సుభావితర్యా తాత్కాలికమైనవని పేర్కొన్నారు. ఆదేశిక సూత్రాలకు అంతరాయాలు కలిగిస్తే.. అశాంతికి దారి తీసి నమాజం మనుగడ నిలబెట్టకముపుతుందని, అప్పుడు ప్రజాస్వామ్యాన్ని నిలబెట్టుకోవడం కష్టమవుతుందని జస్టిస్ సుదర్శనరెడ్డి అన్నారు.

-4၆၆

-4th

01

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో
క్లాసీఫైడ్ యాడ్స్
కేవలం
యాడ్ 100/-కే

‘ ఐదు రోజులకు ’
‘ 4 సెం.మీ 4 సెం.మీ ’

‘మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి’

93948 55244

షరతులు వర్తిస్తాయి

మంత్రి పొన్నం విమర్శ..

ఈ అంశంపై ప్రధాని మోదీకి లేఖ రాసినట్లు వెల్లడి

హైదరాబాద్ షేక్ పవర్: బీసీల కులగణన్న కేంద్ర ప్రభుత్వానికి విత్తకట్టి లేదని మంత్రి హిన్నం ప్రభాకర్ ఆరోపించారు. బీసీ అని చెప్పుకొంటున్న ప్రధాని మోదీ బీసీ కులగణన్న మోక్షాడరం లేదని ఆయన విమర్శించారు. జనగణనలో బీసీ కులగణన తర్కాలని తాను ప్రధానికి లేఖ రాసినట్లు బీసీల అధికారులు తేల్చిచూపేసే విషయానమహేశ్‌తో తెలిపారు. 'దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న

జనగణన మొదటిదశ ఇళ్ల సర్వేలో
ఎస్సీ, ఎస్టీల వివరాలు సేకరించారు.
ఇక రెండో దశలో బీసీల వివరా
సేకరిస్తామన్నారు. కానీ రెండో
జనగణనకు కేంద్రం విడుదల
40ప్రశ్నల్లో ఓబీసీ అనే పదాన్ని
ప్రస్తావించలేదు. ఇది తీవ్ర ఆగ్రహాన్ని
తెలంగాణ భాజపా అధ్యక్షుడు
రామచంద్ర్రావు రిజర్వేషన్లకు
వ్యతిరేకం.

ఏర్పాటు చేసి పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఉన్నత విద్యామండలి మాజీ చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ ఆర్.లింబాద్రి, రాజ్యాంగ పరిరక్షణ వేదిక కన్వీనర్ డీజీ నర్సింహారావు, కోకన్వీనర్ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ ఆనందం దుర్గాప్రసాద్ కు జాతీయస్థాయి ఉత్తమ గ్రంథపాలక అవార్డు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, హయత్ నగర్ లో గ్రంథపాలకుడిగా సేవలందిస్తున్న డాక్టర్ ఆనందం దుర్గాప్రసాద్ కు జాతీయస్థాయి ఉత్తమ గ్రంథపాలక అవార్డు--2026 లభించింది. మద్రాస్ లైబ్రరీ అసోసియేషన్, చెన్నై అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. విద్యా శాఖ మంత్రి తిరు రాజు మోహన్, పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత కళ్యాణ సుందరం, మద్రాస్ విశ్వవిద్యాలయం వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ ఆర్మస్ట్రాంగ్, ప్రవిడ విశ్వవిద్యాలయం వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ దొరస్వామి తదితర ప్రముఖుల చేతుల మీదుగా అవార్డు స్వీకరించారు. విద్యార్థులకు గ్రంథాలయ సేవలను చేరువ చేయడంతో పాటు డిజిటల్ వనరుల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ, విద్యా, ఉద్యోగ, పోటీ పరీక్షలు, పరిశోధన సమాచారాన్ని అందించడంలో దుర్గాప్రసాద్ విశేష కృషి చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా 'ఈ-లైబ్రరీ తెలంగాణ' బ్లాగ్ ద్వారా 146 దేశాల పాఠకులకు సమాచారాన్ని అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు సుమారు 17 లక్షల మంది బ్లాగ్ ను



వీక్షించారని పేర్కొన్నారు. ఆయన సేవలకు జాతీయస్థాయిలో గుర్తింపు లభించడం కళాశాలతో పాటు తెలంగాణ రాష్ట్రానికి గర్వకారణమని కళాశాల

ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ పి. సురేష్ బాబు, అధ్యాపకులు, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది, గ్రంథపాలకులు, బంధువులు, మిత్రులు అభినందించారు.

విద్యార్థులకు చేయూత.. ప్లేట్లు, పెన్నుల పంపిణీ

గౌరవ పాఠశాలలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కామారెడ్డి జిల్లా పిట్టం మండలం గౌరవ గ్రామ ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా విద్యార్థులకు ప్లేట్లు, పెన్నులు పంపిణీ చేశారు. పిట్టం రిటైర్డ్ ఉపాధ్యాయులు దయానంద్ విద్యార్థులకు ప్లేట్లు వితరణ చేయగా, వార్డు సభ్యులు మారుతి పెన్నులు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ లోకినేని హనుమంత రావు, గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జే. శంకర్, ఉప సర్పంచ్ దొడ్ల హనుమంతు ప్రధానోపాధ్యాయులు శంకర్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

జొనిట వివాహ విందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హాజరు

వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ముఖ్యమంత్రి అంగరంగవైభవంగా వివాహ వేడుక



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

కామారెడ్డి జిల్లా జుక్కల్ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే తోట లక్ష్మీకాంతరావు కుమార్తె జొనిట వివాహ విందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ముఖ్యమంత్రికి ఎమ్మెల్యే తోట లక్ష్మీకాంతరావు, కామారెడ్డి జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షుడు ఎల్ మల్లికార్జున్ ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రాజ్యసభ సభ్యుడు వేం సరేందర్ రెడ్డి, డీసీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ప్రభుత్వ సలహాదారు మహమ్మద్ షఫీర్ అలీ, బీహార్ లోని శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు మదన్ మోహన్ రావు, సంజీవ్ రెడ్డి, ఎంపీ సురేష్ కుమార్ షెట్టర్ పార్టీ అధ్యక్షులు నాయకులు కార్యకర్తలు అశేష జనవాహిని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తీజ్ పండగ గిరిజనుల సంస్కృతి, సాంప్రదాయాల ప్రతిబింబం - మాజీ జెడ్పీ చైర్మన్ ఆంగోత్ బిందు



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

మండల కేంద్రంలో తీజ్ పండుగ ఉత్సవ కమిటీ వారు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ జెడ్పీ చైర్మన్ ఆంగోత్ బిందు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బిందు మాట్లాడుతూ తీజ్ పండుగ అనేది గిరిజనుల సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించే ప్రకృతి

పండుగ అని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా పెండ్లి కాని లంబాడి యువతులు ఈ పండుగను ప్రత్యేకంగా నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. తొమ్మిది రోజుల పాటు జరిగే ఈ తీజ్ పండుగలో గోధుమలను బుట్టల్లో చల్లి, వాటికి నీళ్లు పోస్తూ భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు నిర్వహిస్తారు. సేవాలాల్ మహారాజ్, మేరమ్మ యాదాని ఆరాధిస్తూ ఈ పండుగను సంప్రదాయబద్ధంగా జరుపుకుంటారు. బంజారా సమాజం యొక్క సంస్కృతి, ఆచారాలు, సాంప్రదాయాలను కాపాడుతూ భావితరాలకు అందించడంలో తీజ్ పండుగకు ఎంతో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాబు, అజీర రూషా, భూక్త్య రవి నాయక్, జరువుల శ్రీను, భూక్త్య రమేష్, కిషన్, గోపాల్, ఎం.ఆర్. లక్ష్మణ్, బాల్య తండా సర్పంచ్ దేవోజి, రాంబాబు, నరేష్, రాంధాస్, చిన్న, ప్రసాద్, మహిళలు, యువతులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత మల్లికార్జున స్వామి ఆలయం (బొరమ్మగుడి), శ్రీ శ్రీ భారంపేట్ బంగారమైసమ్మ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఎమ్మెల్సీ శంభుపూర్ రాజు... ..

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం, దుండిగల్ సర్కిల్ పరిధిలోని భారంపేట్ లో శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత మల్లికార్జున స్వామి (బొరమ్మగుడి) ఆలయ వార్షికోత్సవం మరియు శ్రీ శ్రీ భారంపేట్ బంగారు మైసమ్మ తల్లి బోనాల ఉత్సవాల సందర్భంగా ఈరోజు మేడ్చల్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ శంభుపూర్ రాజు రెండు ఆలయాలను సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా శ్రీ భ్రమరాంబ సమేత మల్లికార్జున స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం శ్రీ భారంపేట్ బంగారు మైసమ్మ ఆలయాన్ని సందర్శించి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఆశీర్వాదాలు పొందారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, గ్రామంలో శాంతి, సౌభాగ్యం, అభివృద్ధి వెల్లివిరియాలని స్వామివారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. ఈ



కార్యక్రమాల్లో ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు జిన్నారం వెంకటేశ్ గౌడ్ , మేడ్చల్ జిల్లా గ్రంథాలయం సంస్థ మాజీ చైర్మన్ నాగరాజు యాదవ్, మేడ్చల్ జిల్లా మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ పోలీస్ గోవింద్ రెడ్డి, భారంపేట్ మాజీ కౌన్సిలర్ నర్సారెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి , బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నావారం మురళీ యాదవ్ , ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు యాదిరెడ్డి మరియు తాజా మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ నాయకులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, భక్తులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సేవా పతకాలు అందుకున్న పోలీసు అధికారులకు బండి సంజయ్ అభినందనలు..

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఉత్తిమ సేవలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సేవా పతకాలతో సత్కరించిన ఇబ్రహీంపట్నం ఏసీపీ రాజు, ఇన్స్పెక్టర్ మహేందర్ రెడ్డిని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అభినందించారు. ఇబ్రహీంపట్నంలో ఎస్ఎస్బీ, ఎస్ఎస్జీ సిబ్బంది కోసం నిర్వహించిన సూతన ఫ్యామిలీ క్వార్టర్స్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి బండి సంజయ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ రాజు, ఇన్స్పెక్టర్ మహేందర్ రెడ్డిలను కలుసుకున్న ఆయన.. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వారి సేవలను గుర్తించి పతకాలతో సత్కరించిన విషయం తెలుసుకుని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. పోలీసులు ప్రజలకు మరింత చేరువగా ఉంటూ సేవా దృక్పథంతో

పనిచేయాలని బండి సంజయ్ సూచించారు. ప్రజల సమస్యలను సానుకూలంగా పరిష్కరిస్తూ పోలీసు వ్యవస్థపై నమ్మకాన్ని పెంచాలని అన్నారు. అంకితభావంతో విధులు నిర్వహించి శాఖకు మరింత మంచి పేరు తీసుకురావాలని సూచించారు. మంత్రి అభినందనలపై ఏసీపీ రాజు, ఇన్స్పెక్టర్ మహేందర్ రెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు.



02

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో శుభాకాంక్షలు యాడ్స్ కేవలం యాడ్ 300/-

'పోస్టుకార్డు సైజు'

'పో. 12 సెం.మీ. వె.16 సెం.మీ'

'మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి'

93948 55244

వరతులు వర్తిస్తాయి

నూతన వధువు పావని కుమారిని ఆశీర్వదించిన ఇన్చార్జి డాక్టర్ దద్దాల



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

హనుమంతునిపాడు మండలంలోని మోరవారిపల్లి గ్రామంలో వైఎస్ఆర్ఎస్ నాయకులు యర్రంరెడ్డి శ్రీనివాసుల రెడ్డి - వసంత దంపతుల కుమార్తె పావని కుమారి వివాహ వేడుకలో కనిగిరి నియోజకవర్గం వైఎస్ఆర్ సీపీ ఇంచార్జ్ డాక్టర్ దద్దాల నారాయణ యాదవ్ పాల్గొని నూతన వధువును ఆశీర్వదించి, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ వివాహ వేడుకలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు యక్కంటి శ్రీనివాసరెడ్డి, మండల బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు మద్ది తిరుపతయ్య, సానికొమ్ము మధుసూదన్ రెడ్డి, మండల ప్రచార కమిటీ అధ్యక్షులు కలికాయ నారాయణ, జయరామిరెడ్డి, అంజనేయులు, లక్ష్మి రెడ్డి, నాగార్జున రెడ్డి, కె. వెంకటేశ్వర రెడ్డి, మండల పార్టీ నాయకులు, గ్రామ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేషన్ కార్డుపై మోదీ బొమ్మ వేయాల్సిందే-తుమ్మల శ్రీనివాస్ రావు.

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

తెలంగాణలోని పంపిణీ చేస్తున్న రేషన్ కార్డులపై ప్రధాని మోదీ బొమ్మ వేయాల్సిందేనని బీజేపీ పార్టీ బయ్యారం మండల ప్రధాన కార్యదర్శి తుమ్మల శ్రీనివాస్ రావు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం అర్హులైన వారికి రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేపట్టామన్న నేపథ్యంలో రేషన్ కార్డులపై సీఎం రేవంత్, డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డిల ఫొటోలు మాత్రమే ప్రింట్ చెయ్యడంపై బీజేపీ పార్టీ బయ్యారం మండల ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీనివాస్ రావు స్పందించారు. తెలంగాణలో రేషన్ కార్డు వినియోగదారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేవలం కిలో బియ్యం మాత్రమే ఇస్తోందని, కానీ కేంద్ర ప్రభుత్వం 5 కిలోలు ఇస్తోందని గుర్తు చేశారు. ఎక్కువ బియ్యం కేంద్రం ఇస్తున్నప్పుడు మోదీ ఫొటో వేయకుండా కార్డులు ఎలా పంపిణీ చేస్తారని శ్రీనివాస్ రావు ప్రశ్నిస్తున్నారు. మోదీ ఫొటో వేశాకే రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చెయ్యాలని, అప్పటి దాకా రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం నిలిపి వేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే మోదీ ఫొటో లేకుండా కార్డుల పంపిణీ చేపడితే పార్టీ తరపున నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడుతామని తుమ్మల ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.



కాంతము

షరతులు వర్తిస్తాయి

స్థానికంలో బీసీ రిజర్వేషన్లు లేనట్లే..? చంద్రబాబు సంకేతాలు



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లు పెరిగే అవకాశం లేదని చెబుతున్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తాజాగా కూటమి నేతలతో నిర్వహించిన టెలికాన్ఫరెన్సులో ఈ మేరకు సంకేతాలిచ్చారని పరిశీలకులు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. కూటమి అధికారంలోకి వస్తే వెనుకబడిన తరగతులకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అయితే రాజ్యాంగ నిబంధనల ప్రకారం మొత్తం రిజర్వేషన్లు 50 శాతం పెరగడానికి వీలు లేదని అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సుప్రీంకోర్టు సూచనల మేరకు నియమించిన రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా డెడికేటెడ్ కమిషన్ నివేదికతో బీసీ రిజర్వేషన్లు పెంచాలని నిర్ణయించారు. అయితే శనివారం నివేదిక

సమర్పించిన కమిషన్ ప్రస్తుతం ఉన్న రిజర్వేషన్లను మరో నాలుగు శాతం మేర పెంపునకు ఇబ్బంది లేదని సూచించింది. దీంతో ప్రభుత్వం ఈ విషయంలో పునరాలోచనలో పడిందని అంటున్నారు.ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో బీసీలకు 23.84 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు అవుతున్నాయి. రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా డెడికేటెడ్ కమిషన్ సిఫార్సుల మేరకు బీసీ జనాభాకు తగినట్లు మరో 3.82 శాతం మేర రిజర్వేషన్లు పెంచడానికి మాత్రమే అవకాశం ఉందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. రాష్ట్రంలో మొత్తం బీసీ జనాభా 50.26 శాతం కాగా, ఆ లెక్కన 27.66 శాతం వరకు స్థానిక ఎన్నికల్లో బీసీలకు రిజర్వేషన్లు అమలు చేయడానికి సమస్య ఉందని అంటున్నారు. అయితే ఎన్నికల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి

చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ మాటల ఇచ్చారు.ఎన్నికల హామీ అమలు చేయాలంటే రాజ్యాంగ సవరణ చేయాల్సివుంటుంది. ఇందుకు కుల గణన జరగాలి. దేశంలో 1931 తర్వాత ఎక్కడా కుల గణన చేయలేదని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ఆ దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటున్నా, ఈ ప్రక్రియ ముగియడానికి మరో ఏడాది పడుతుందని భావిస్తున్నారు. అయితే వచ్చేనెల నుంచి ఎన్నికల ప్రక్రియ మొదలుపెట్టాలని భావిస్తున్న ప్రభుత్వం బీసీ రిజర్వేషన్లపై విస్తృతంగా సమాలోచనలు చేస్తోంది. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలనే ఉద్దేశంతో ప్రత్యామ్నాయాలు పరిశీలిస్తోందని చెబుతున్నారు. ఇక రాజ్యాంగం ప్రకారం మొత్తం రిజర్వేషన్లు 50 శాతం మించకూడదని సుప్రీంకోర్టు ఇప్పటికే స్పష్టం చేసింది. తెలంగాణలో కూడా బీసీ రిజర్వేషన్లు పెంచాలని చూసినా సుప్రీం కోర్టు తీర్పు కారణంగా బ్రేక్ పడింది. దీంతో అక్కడ పార్టీ పరంగా రిజర్వేషన్లు అమలు చేసి ఎన్నికలు నిర్వహించారని చెబుతున్నారు. ఇక రాష్ట్రంలో సుప్రీంకోర్టు సూచనల మేరకు డెడికేటెడ్ కమిషన్ సిఫార్సులతో రిజర్వేషన్లు పెంచుకోవాలని చూసినా, అందుబాటులో ఉన్న కులాల లెక్కలతో కేవలం 3.82 శాతం మేర రిజర్వేషన్లు పెంచేందుకే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. దీంతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్థానికంలో బీసీ రిజర్వేషన్లపై ఆలోచన మార్చుకున్నట్లు చెబుతున్నారు.ఎన్నికల్లో హామీ ఇచ్చిన విధంగా 34 శాతం రిజర్వేషన్ అమలు చేయడం సాధ్యమయ్యేలా లేదని భావిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, తెలంగాణ మోడల్ ను అనుసరించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు చెబుతున్నారు. ప్రభుత్వ పరంగా రిజర్వేషన్లు అమలు చేయకపోయినా కూటమిలోని మూడు పార్టీలు కలిపి 34 శాతం స్థానాలలో బీసీలను పోటీపెట్టాలని భావిస్తున్నారని అంటున్నారు. శనివారం కూటమి పక్షాల నేతలతో నిర్వహించిన టెలికాన్ఫరెన్సులో ఇదే విషయాన్ని స్పష్టం చేశారని చెబుతున్నారు. దీంతో స్థానికంలో బీసీ రిజర్వేషన్ పెరిగే పరిస్థితి కనిపించడం లేదన్న విషయం స్పష్టం అవుతోందని అంటున్నారు.

జగన్ కు లేదా స్వాతంత్ర్యం!.. సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైసీపీ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్రెడ్డి వైఖరిపై మీడియా సర్కిల్స్ లో విస్తృత చర్చ జరుగుతోందని చెబుతున్నారు. శనివారం దేశవ్యాప్తంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని జరుకుంటే, మాజీ సీఎం జగన్మోహన్రెడ్డి మాత్రం కేవలం ఒక్క ట్వీట్ తో సరిపెట్టడంపై విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. బాధ్యత గల ప్రతిపక్ష నేతగా మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్రెడ్డి జెండా వందనం చేయాల్సివుందగా, ఆయన ఎక్కడా స్వాతంత్ర్య సంబరాలలో పాలు పంచుకోలేదని చెబుతున్నారు. విపక్షంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఇప్పటివరకు ఆయన స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాల్లో పాల్గొనలేదని, అంతకు ముందు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడే జెండా వందనం చేసేవారని అంటున్నారు.మాజీ సీఎం జగన్మోహన్రెడ్డి జెండా వందనం చేయకపోవడంపై సోషల్ మీడియాలో విస్తృత ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇదే సమయంలో గతంలో ఒకసారి ఆయన జెండా వందనం చేసిన సమయంలో జనగణమన గీతాన్ని సరిగా ఆలపించలేదని ఆరోపిస్తూ విస్తృతంగా ట్రోలింగ్ చేస్తున్నారు. ఈ విషయమై వైసీపీ సోషల్ మీడియా నుంచి కూడా ఎటువంటి స్పందన, కౌంటర్లు లేకపోవడమే హాట్ టాపిక్ అవుతోంది.ఇక జగన్ రెడ్డికి అధికారం తప్ప, దేశంపై బాధ్యత లేదంటూ టీడీపీ అనుకూల మీడియాలో విమర్శలు చేస్తున్నారు. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం, గణతంత్ర వేడుకల సందర్భంగా ప్రతి పౌరుడు జెండా వందనం చేయడం ఒక బాధ్యతగా భావించాలని వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. కానీ, ఐదేళ్లపాటు ముఖ్యమంత్రిగా వనిచేయడమే కాకుండా, 2011 నుంచి ఒక ప్రధానమైన పార్టీని నడుపుతున్న నాయకుడిగా జగన్ రెడ్డి ఎక్కడో ఒక చోట జెండా వందనం చేస్తే బాగుండేదనే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.సహజంగా ఆగస్టు 15, జనవరి 26 వేడుకల్లో



నాయకులు, అధికారులు విధిగా జెండా వందనం చేస్తుంటారు. అధికారంలో ఉంటే వారి బాధ్యతలకు తగ్గట్టు నిర్దేశిత స్థలాల్లో ఈ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుంటారు. అదే సమయంలో ప్రతిపక్ష పార్టీలు, ఇతర ప్రైవేటు సంస్థలు ఉన్న చోట ఆయా కార్యాలయాల వద్ద జెండా ఎగుర వేస్తుంటారు. అయితే శనివారం జరిగిన 80వ స్వాతంత్ర్య వేడుకల్లో మాజీ సీఎం జగన్ రెడ్డి ఎక్కడా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించలేదని చెబుతున్నారు. తాడేపల్లిలోని వైసీపీ ప్రధాన కార్యాలయంలో

మాజీ మంత్రి, మండలిలో విపక్ష నేత బొత్తు సత్యనారాయణ జెండాను ఆవిష్కరించారు. జగన్ రెడ్డి అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల ఆయన ఈ కార్యక్రమానికి చేశారని చెబుతున్నారు. అయితే బెంగళూరులో ఉన్న జగన్ రెడ్డి అక్కడైనా జెండా ఆవిష్కరిస్తే బాగుండేది, అనవసర విమర్శలకు తావిచ్చే పరిస్థితి వచ్చేది కాదని వైసీపీ శ్రేణులు అభిప్రాయపడుతున్నాయి.

‘వికసిత్ భారత్’ లక్ష్య సాధనకు ‘సప్తధార’: ఏడేళ్లలోనే దశాబ్దాల ప్రగతి సాధ్యమేనా?

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: భారతదేశాన్ని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పూర్తి స్థాయి అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా తీర్చిదిద్దే బృహత్తర లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం మరొక అత్యంత కీలకమైన పూర్వోత్సాక అడుగు వేసింది. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థతో పాటు సాంకేతిక, రక్షణ, వ్యవసాయ, మౌలిక సౌకర్యాల రంగాలను పరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు ప్రపంచ పోటీలో భారత్‌ను అగ్రస్థానంలో నిలిపేందుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ‘సప్తధార’ అనే నూతన ప్రణాళికను ప్రకటించారు. గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా వేగంగా మారిన అంతర్జాతీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో రాబోయే ఐదేళ్ల నుంచి ఏడేళ్ల అతిస్వల్ప కాలంలోనే ఊహించని రీతిలో వేగవంతమైన ప్రగతిని సాధించడమే ఈ నూతన కార్యక్రమం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశంగా కనిపిస్తోంది. ఈ ‘సప్తధార’ పూర్వోత్సాహ భాగంగా దేశ భవిష్యత్ ప్రగతికి అత్యంత కీలకమైన ఏడు రంగాలు ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమై ముందుకు సాగనున్నాయి. ప్రపంచ దేశాలతో పోటీపడే స్థాయికి దేశీయ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి తయారీ రంగాన్ని భారీగా విస్తరించడం, అంతర్జాతీయ దిగ్గజ కంపెనీలకు భారత్‌ను ప్రధాన తయారీ కేంద్రంగా మార్చడం తొలి ప్రాధాన్యతగా మారనుంది. దీనితో పాటుగా వ్యవసాయ రంగాన్ని ఆధునీకరిస్తూ ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగానికి విస్తృత ఊతాన్ని అందించడం ద్వారా ఉత్పత్తులకు సరైన విలువను జోడించి రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచడమే కాకుండా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపరచడం సాధ్యమవుతుంది. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో విప్లవాత్మక మార్పులు వస్తున్న ప్రస్తుత



యుగంలో ఆర్థికీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, డీవ్‌టెక్ వంటి అత్యాధునిక రంగాల్లో దేశీయ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృక్పథంతో ముందుకు వెళి్ంది. పరిశోధనలు, కొత్త ఆవిష్కరణలు యువతలో నైపుణ్యాభివృద్ధి ద్వారా భవిష్యత్ డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థలో భారత్ అగ్రగామిగా నిలిచే అవకాశం ఉంది. ఇక రక్షణ రంగంలో పూర్తి స్థాయిలో ‘అత్యనిర్భరత’ సాధించి, స్వదేశీ పరికరాల తయారీని పెంచడమే కాకుండా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు ఎగుమతులను పెంచే కార్యాచరణ సైతం ఇందులో భాగమై ఉంది. రహదారులు, రైల్వేలు, పోర్టులు, విమానాశ్రయాలు , డిజిటల్ మౌలిక సౌకర్యాల వేగవంతమైన కన్సెక్విట్ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కొత్త ఊపిరి పోస్తుందని అంచనా వేస్తున్నారు.

మరొకవైపు పర్యావరణ పరిరక్షణ, స్థిరమైన ప్రగతి కోసం పునరుత్పాదక ఇంధనం, సముద్ర ఆధారిత ఆర్థిక కార్యకలాపాల ద్వారా గ్రీన్, బ్లూ ఎకానమీకి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. వీటితో పాటు భారతీయ సాంస్కృతిక ముద్ర అయిన యోగా, ఆయుర్వేదం , సంప్రదాయ జ్ఞానాన్ని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో విస్తరింపజేయడం ద్వారా దేశ సాఫ్ట్ పవర్‌ను బలపరచడం కూడా ఈ ఏడు ధారల సమృద్ధిలో భాగమై ఉంది.

అయితే కొన్ని దశాబ్దాలుగా సాధ్యం కాని అభివృద్ధిని రాబోయే ఏడేళ్లలోనే సాధించాలనే ఈ గొప్ప ఆలోచన కార్యకలాపం దాల్చాలంటే విధానాల రూపకల్పనతో పాటు క్షేత్రస్థాయిలో సరైన అమలు అత్యంత కీలకం. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నడుమ సమర్పవంతమైన సమన్వయం, ప్రైవేట్ రంగం నుంచి వస్తున్న భారీ పెట్టుబడులు, అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాలు, నిరంతర నైపుణ్యాభివృద్ధి వంటి అంశాలు ఈ ప్రణాళిక విజయవంతం కావడానికి ప్రాథమిక పునాదులుగా నిలుస్తాయి. సమగ్ర ప్రణాళికతో ఈ ఏడు రంగాలపై ఏకకాలంలో దృష్టి సారించగలిగితే ‘వికసిత్ భారత్’ కల కేవలం ఒక స్వప్నంగా మిగిలిపోకుండా.. నిర్దిష్ట కాలపరిమితులోనే సాకారమయ్యే అవకాశం ఉందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

పనిచేసిన చేతబడి ప్రచారం..!! భయంతో రూ.19 లక్షలు రిటన్ చేసిన దొంగ

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలుతాయో లేదో కానీ, మంత్రాలు వేయిస్తాం, దొంగను వట్టేస్తాం అన్న ప్రచారానికి ఒక దొంగ మాత్రం హాడలిపోయాడు. రెండు వారాల క్రితం దొంగతనం చేసిన నిందితుడు, బాధితులు చేతబడి చేయస్తే తన ఆచూకీ తెలిసిపోతుందనే భయంతో రూ.19 లక్షల నగదును తిరిగి ఇచ్చేశాడు. అంతేకాకుండా తన వాటా డబ్బు తిరిగి ఇచ్చేస్తున్నానని, తన పాటసర్ల సమాచారం మాత్రం అడగొద్దని, చేతబడి చేయొద్దు అంటూ వేడుకున్నాడు. ప్రస్తుతం ఈ ఘటన సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ అవుతోంది.పల్నాడు జిల్లా కేంద్రం సరసారాపుపేటలో గత నెల 30న జరిగిన చోరీ కేసు అనూహ్య మలుపు తిరిగింది. ఘటన జరిగి రెండు వారాలు అయినా నిందితుల ఆచూకీ లేకపోయినప్పటికీ, దొంగ మాత్రం స్వస్థుడంగా రూ.19 లక్షల నగదును బాధితులకు తిరిగి ఇచ్చేసి అత్యర్థపరిచాడు. ఇలా దొంగ తాను చోరీ చేసిన డబ్బును వెనక్కి ఇవ్వడానికి ప్రధాన కారణం దొరికిపోతాననే భయమేనని అంటున్నారు. తన ఆచూకీ తెలుసుకోవడానికి బాధితులు చేతబడి చేయిస్తున్నారని విస్తృతంగా జరిగిన ప్రచారంతో దొంగ భయపడ్డాడని, చోరీచేసిన డబ్బును గుట్టుపప్పుడు కాకుండా బాధితుల ఇంటి ముద్దు పెట్టాడని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా డబ్బుతోపాటు ఒక లేఖను రాసిన దొంగ తనను ఇక్కడితో వదిలేయాలని వేడుకోవడంపై అత్యర్థం వ్యక్తమవుతోంది.సరసారాపుపేటలోని ప్రకాశ్ నగర్ బాలాజీ ఆర్వీడ్ ఆపార్ట్‌మెంట్‌లో నివాసం ఉంటున్న ఆదినారాయణరెడ్డి, కోటేశ్వరమ్మ దంపతులు గత నెల 30న సమీప బంధువు మరణించారని తెలిసి రొంపిచర్ల మండలంలోని కొత్తపల్లి గ్రామానికి వెళ్లారని చెబుతున్నారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న దొంగలు ఆ రోజు రాత్రి ఇంట్లో చొరబడి రూ.25 లక్షల నగదు, 317 గ్రాముల బంగారంతో ఉడాయించారు. ఆదినారాయణరెడ్డి దంపతులు మరునాడు ఇంటికి వచ్చి చూసిన తర్వాత దోపిడీ విషయం వెలుగుచూసింది. వెంటనే బాధితులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు.వెంటనే రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు ఘటనా స్థలిలో ఆధారాలు సేకరించారు. దొంగల వేలిముద్రలతోపాటు సీసీ ఫుటేజీ సేకరించాలని భావించారు. అయితే ఆపార్ట్‌మెంట్‌లో సీసీటీవీ ఫుటేజీలో దొంగల ఆచూకీ లభ్యం కాకపోవడం, ఆదినారాయణరెడ్డి ఇంట్లో ఎవరూ లేరన్న వక్కా సమాచారంతోనే దొంగతనం జరిగినట్లు భావించిన పోలీసులు ఆ దిశగా విచారణ చేస్తున్నారని అంటున్నారు. అయితే ఘటన జరిగి సుమారు 15 రోజులు అవుతున్నా ఎటువంటి పురోగతి లేకపోవడంతో బాధితులు తమ సొత్తు ఎలా పోయిందో తెలుసుకోవాలని అంజనం వేయించాలని భావించారని అంటున్నారు.ఈ విషయంపై పట్టణంలో విస్తృతంగా ప్రచారం జరగడంతో శనివారం ఉదయం ఆదినారాయణరెడ్డి ఇంటి ముందు చెప్పుల స్థానంలో రూ.19 లక్షల నగదుతో ఒక బ్యాగు కనిపించిందని చెబుతున్నారు. ఆ బ్యాగులో డబ్బుతోపాటు ఒక లేఖ కూడా ఉంది. తాను చేసిన పొరపాటును తెలియజేసిన దొంగ తన వాటా రూ.19 లక్షలు తిరిగి ఇచ్చేస్తున్నానని, మిగతా డబ్బు విషయంపై మాత్రం తనను అడగొద్దని ప్రాధేయపడ్డాడు. అంతేకాకుండా చేతబడి చేయొద్దని వేడుకున్నాడు. దీంతో పోలీసులకు భయపడని దొంగ, చేతబడి ప్రచారంతో హడలిపోయాడని భావిస్తున్నారు. అయితే డబ్బుతో బ్యాగు దొరికిన విషయాన్ని బాధితులు పోలీసులకు తెలియజేయడంతో దొంగతనం తెలిసిన వారి వనే అయివుంటుందని అనుమానిస్తున్నారు. ఇక ఇటీవల ఇటువంటి ఘటన తునిలో కూడా జరిగిందని చెబుతున్నారు. దొంగతనం చేసిన దుండగులు గ్రామపెద్దలు వెలిచేస్తారనే భయంతో చోరీ సొత్తును బాధితుల ఇంటి ముందు పారేసి వెళ్లిపోయారని చెబుతున్నారు.



విశాఖను ఎంచుకున్న నితిన్ నబీన్ !



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: బీజేపీకి జాతీయ అధ్యక్షుడు అయ్యాక నితిన్ నబీన్ ఏపీకి రావడం ఇదే తొలిసారి. అయితే ఆయన ఏపీ పర్యటనలో భాగంగా మొదటిగా అడుగుపెట్టే ప్రాంతంగా విశాఖపట్నాన్ని ఎంచుకున్నారు. ఆయన ఏపీకి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోవడం లేదు, అయిదు రోజుల పాటు ఏపీలోనే ఉండబోతున్నారు. విశాఖనే కేంద్రంగా చేసుకుని ఆయన ఏపీ బీజేపీ బలోపేతానికి దిశా నిర్దేశం చేస్తారని తెలుస్తోంది. ఇక చూస్తే ఇప్పటికే తెలంగాణాకు రెండు మూడు సార్లు వచ్చి వెళ్ళిన నితిన్ నబీన్ ఏపీకి మొదటిసారి రావడం విశేషం. రాజకీయ కార్యక్షేత్రంగా విశాఖను ఎంపిక చేసుకోవడం మరో విశేషం.

భోగాపురం సుంచే నేరుగా :

ఇక భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు తన అవరేషన్స్ ని స్టార్ట్ చేసే ఈ నెల 17నే నితిన్ నబీన్ అదే ఎయిర్ పోర్టులో ఢిల్లీ నుంచి విమానంలో ల్యాండ్ అవుతున్నారు. అక్కడ నుంచి నేరుగా ఆయన విశాఖ చేరుకుంటారు. ఇక నితిన్ నబీన్ అయిదు రోజుల బిజీ షెడ్యూల్ కూడా పార్టీ ఖరారు చేసింది. ఆయన విశాఖలో పార్టీ సమావేశాలను నిర్వహిస్తారని అంటున్నారు. అలాగే 17 నుంచి 21 వరకూ ఏపీలో ఉంటారని తెలుస్తోంది. ఆగస్టు 17 నాయంత్రం భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి చేరుకోనున్న నితిన్ నబీన్ కి బీజేపీ నేతలు, కార్యకర్తల ఘన స్వాగతం పలుకుతారు. ఆగస్టు 18 ఉదయం సింహళంలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి దర్శనం చేసుకుంటారు. అనంతరం విశాఖలో జిల్లా అధ్యక్షులు, ఇన్‌చార్జీలు, రాష్ట్ర పదాధికారులతో సమావేశం నిర్వహిస్తారు అని పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి.

ఏపీ మీద ఫోకస్ :

లోకల్ బాడీ ఎన్నికలు తొందరలో ఏపీలో నిర్వహించబోతున్నాయి. బీజేపీకి అయిదు శాతం టీట్లు ఇస్తారని అంటున్నారు. అయితే తమ వాటా పెంచాలని బీజేపీ నేతలు కోరుతున్నారు. ఇదే సమయంలో ఏపీకి వస్తున్న నితిన్ నబీన్ దీని మీద పార్టీ రాష్ట్ర శాఖకు కూడా సూచనలు చేయవచ్చు అని అంటున్నారు. ఇక ఏపీలో ఎన్నియే కూటమి ప్రభుత్వమే అధికారంలో ఉండడంతో ఆయన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో భేటీ అవుతారా అన్న చర్చ కూడా సాగుతోంది. ఇక ఏపీలో ఆయన ఎక్కడెక్కడ పర్యటిస్తారు అన్నది కూడా పార్టీ వర్గాల నుంచి సమాచారం రావాల్సి ఉంది. ఏపీలో బీజేపీ ఎదుగుదల మీద నితిన్ నబీన్ ఫోకస్ పెట్టారని అంటున్నారు.

పార్టీకి బిగ్ టాస్క్ :

తెలంగాణాలో అధికారం దిశగా ఆశలు పెంచుకుంటున్న బీజేపీ ఏపీలో నిర్ణయాత్మకమైన శక్తిగా అవతరించాలని భావిస్తోంది. అయితే ఏపీలో బీజేపీ అంత యాక్టివ్ గా లేదని వార్తలు ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో యువకుడు అయిన బీజేపీ కొత్త అధ్యక్షుడు పార్టీ పటిష్టత గురించి క్యూడర్ కి బీడర్ కి చెప్పాల్సింది చెబుతారు అని అంటున్నారు. 2029 ఎన్నికల నాటికి ఏపీలో బీజేపీని పూర్తిగా బలోపేతం చేయడమే నితిన్ నబీన్ అజెండాగా ఉంది. తెలంగాణాలో ఇప్పటికే పార్టీ నేతలకు టాస్క్ ఇచ్చిన ఆయన ఏపీలో బీజేపీకి కూడా లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించి వెళ్లారని అంటున్నారు.



డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేసే కొబ్బరినూనె.. ఎందుకంటే..?

డయాబెటీస్ అనేది ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక మందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. దీని బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి ఏడాది పెరుగుతూనే ఉంది. ముఖ్యంగా యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు అధిక శాతం మంది టైప్ 2 డయాబెటీస్ బారిన పడుతున్నారు. అస్తవ్యస్తమైన జీవన శైలి ఈ వ్యాధి వచ్చేందుకు ప్రధాన కారణమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా మంది తగు జాగ్రత్తలు పాటించడం లేదని, దీని వల్లే టైప్ 2 డయాబెటీస్ వస్తుందని అంటున్నారు. డయాబెటీస్ వచ్చిన వారు ఆహారం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే వ్యాధి మరింత ముదిరి ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు, చక్కెరలు తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గించాలి. లేదా మానేస్తే మంచిది. ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

రోజూ ఇలా తీసుకోవాలి..

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు పిండి పదార్థాలు, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు పెరుగుపోతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత మరింత పెరుగుతుంది. దీని వల్ల షుగర్ మరింత ఎక్కువవుతుంది. కనుక ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను తినాలి. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. డయాబెటీస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. అయితే డయాబెటీస్ ఉన్నవారు కొబ్బరినూనెను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరినూనె డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు. కొబ్బరినూనెను రోజూ వంట నూనెగా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు..

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు రోజూ కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించే ఉండవచ్చు. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత తగ్గుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్ ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి సహజంగానే అజీర్తి సమస్య ఉంటుంది. ఆహారం జీర్ణవడం అలస్యం అవుతుంది. కానీ కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. అలాగే షుగర్ ఉంటే మలబద్ధకం కూడా ఇబ్బంది పెడుతుంది. కానీ కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం అన్న మాటే ఉండదు. రోజూ ఉదయం సుఖంగా విరేచనం అవుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది.

ఇన్ఫెక్షన్ కు చెక్..

కొబ్బరినూనెను సేవించడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ను నియంత్రించే ఉంచుకోవచ్చు. కొబ్బరినూనె యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఇన్ఫెక్షన్ ను తగ్గిస్తుంది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. కనుక వారు కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా చర్మంపై, జననావయూహల్లో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చర్మం పొడిబారకుండా చూస్తుంది. చర్మం కాంతివంతంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అలాగే శిరోజాలు దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. జుట్టు రాలడం తగ్గిపోతుంది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఇలా అనేక రకాలుగా లాభాలను పొందవచ్చు.

ఆస్తమా ఉందా.. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి.. ఉపశమనం లభిస్తుంది..!

చలికాలంలో లేదా ఇతర సమయాల్లో వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు చాలా మందికి శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. అయితే ఇవి సహజంగా వచ్చేవే. కానీ ఆస్తమా ఉన్న వారికి మాత్రం సీజన్లు మారినప్పుడు లేదా చల్లని వాతావరణం ఉన్నప్పుడు తీవ్రంగా ఇబ్బంది కలుగుతుంది. ఆస్తమాతో అల్లాడిపోతారు. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. అయితే ఆస్తమా ఉన్నవారు డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. అలాగే ఆహారం విషయంలోనూ అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఆస్తమా ఉన్నవారు పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల సమస్య నుంచి ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే శ్వాస నాళాలు క్లియర్ గా మారుతాయి. ఊపిరి సరిగ్గా పీల్చుకోగలుగుతారు.

పసుపు..

ఆస్తమా ఉన్నవారికి పసుపు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అందుకుగాను రోజూ రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపును కలుపుకుని తాగాలి. ఇలా రోజూ చేయాలి. దీని వల్ల ఆస్తమా లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే ఆహారం విషయానికి వస్తే ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్లు సి, డి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. దీని వల్ల కూడా ఆస్తమా ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ ఆహారాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తీసుకుంటే శ్వాస నాళాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీని వల్ల శ్వాస నాళాలు క్లియర్ గా మారి ఊపిరి సరిగ్గా తీసుకోగలుగుతారు. ఇందుకు గాను నారింజ, నిమ్మ, కివీ, ఆలుగడ్డలు, పాలు, చేపలు, గుడ్లు, లివర్, జున్ను, తృణ ధాన్యాలు, సిట్రస్ ఫండ్లను తీసుకోవాలి ఉంటుంది.

అల్లం..

ఆస్తమా ఉన్నవారు టీ, కాఫీలను తరచూ తాగుతుండాలి. చక్కెర లేకుండా భాజీ టీ లేదా భాజీ కాఫీ తాగడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీటిల్లో అధికంగా ఉండే కెఫీన్ ఆస్తమా లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తుంది. అలాగే శ్వాసనాళాలపై వడే ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. దీంతో శ్వాస నాళాల వాపులు



తగ్గిపోతాయి. అయితే కెఫీన్ ను మరి అధికంగా తీసుకోకూడదు. రోజుకు 3 లేదా 4 కప్పుల టీ లేదా కాఫీ తాగాలి. అంతకు మించి తాగకూడదు. ఇక ఆస్తమాను తగ్గించుకునేందుకు అల్లం కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇది గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫాన్ని తొలగిస్తుంది. శ్వాస నాళాలను వెదల్చుగా చేస్తుంది. దీని వల్ల శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లం రసాన్ని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

యూకలిప్టస్ ఆయిల్..

యూకలిప్టస్ ఆయిల్ ను వాడుతున్నా కూడా ఆస్తమా

లక్షణాలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. శ్వాసనాళాల్లో ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కఫం కరిగిపోతుంది. ఒక ఖర్చీఫ్ మీద కొద్దిగా యూకలిప్టస్ ఆయిల్ ను వేసి దాన్ని నిద్రించేట్టు ముక్కుకు దగ్గరగా పెట్టుకోవాలి. లేదా మరుగుతున్న నీటిలో కొద్దిగా యూకలిప్టస్ ఆయిల్ ను వేసి అనంతరం వచ్చే ఆవిరిని బాగా పీల్చాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస నాళాలు క్లియర్ గా మారుతాయి. గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఈ విధంగా పలు ఆహారాలను తీసుకుంటూ ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తూనే ఆస్తమా లక్షణాలను చాలా వరకు తగ్గించుకుని ఉపశమనం పొందవచ్చు.

లావు ఉన్న వారికి నిమ్మ తొక్కలు ఓ వరం.. ఎలా అంటే?

మనమందరం నిమ్మకాయలను వివిధ సందర్భాల్లో ఆహారంలో వినియోగిస్తుంటాము. అయితే ఎక్కువ మంది నిమ్మ రసాన్ని వాడుకుని.. దాని తొక్కలను పడేస్తుంటారు. అలా తొక్కే కదా అని పడేస్తే.. మనం చాలా నష్టపోయినట్లే అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వాళ్ళకు ఈ నిమ్మ తొక్కలు వరం లాంటివి. వాటిని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటే.. బాడీ ఫ్యాట్ తగ్గి.. నాజుగా మారవచ్చు. మరి.. నిమ్మ తొక్కలను ఎలా ఉపయోగిస్తే.. అధిక బరువు తగ్గచ్చు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

నిమ్మ జ్యూస్ లో కంటే తొక్కలోనే ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ తొక్కలు ఒక న్యూట్రియెంట్ పవర్ హౌస్ లాంటివి అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ తొక్కల్లో విటమిన్-సి, డి-లిమెనెన్, ఫెక్సెన్, కాలియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉ



న్నాయి. దీనిలోని విటమిన్ సి శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తిని బూస్ట్ చేస్తుంది. అలానే మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసి కణాల ద్యామేజను విటమిన్-సి అవుతుంది. అలానే దీనిలోని ఫైబర్, ఫెక్సెన్ అనేవి జీర్ణ వ్యవస్థకు హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటి

వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయదు. ఫ్లేవనాయిడ్స్, డి-లిమెనెన్ లు మెటబాలిజంను పెంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. బోన్ హెల్త్ కు కాలియం, మెగ్నీషియం బలం ఇస్తాయి.

నిమ్మ తొక్కలో ఉండే డి-లిమెనెన్ శరీరంలోని కాంపౌండ్ కొవ్వును కరిగించడానికి మెటబాలిజంను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ తొక్కను మన డైట్ లైఫ్ లో చేర్చుకోవడం చాలా ఈజీ. నిమ్మ తొక్కలను బాగా కడిగిన తర్వాత ఎండలో ఉంచి డ్రై చేయాలి. బాగా ఎండిన తర్వాత మిక్సీలో వేసి.. పౌడర్ లా చేయాలి. ఆ పౌడర్ ను రోజూ ఉదయం ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకొని తాగాలి. అలా రోజూ చేయడం వల్ల.. మనకు తెలియకుండానే బాడీ వెయిట్ తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గేందుకు వేలకు వేలు ఖర్చు చేయకుండా నిమ్మ తొక్కలతోనే మార్పు తెచ్చుకోవచ్చు. వాతావరణం మారినప్పుడు వచ్చే వచ్చే జలుబు, దగ్గు లాంటి వాటి నుంచి శరీరం త్వరగా కోలుకునేందుకు నిమ్మ తొక్కలు ఉపయోగపడతాయట.

పీనట్ బటర్ ఆరోగ్యకరమైందేనా..? దీన్ని రోజుకు ఎంత తినాలి..? దీంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..?

మార్కెట్ లో మనకు అనేక రకాల ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చాలా రకాల ఆహారాలు మనకు ప్రకృతి సహజసిద్ధంగా అందిస్తుంది. కొన్ని రకాల ఆహారాలను మనం తయారు చేసుకుని తింటాం. వాటిల్లో ఆరోగ్యకరమైనవి, అనారోగ్యకరమైనవి కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల విషయానికి వస్తే వాటిల్లో పీనట్ బటర్ కూడా ఒకటి. పల్లీల నుంచి దీన్ని తయారు చేస్తారు. సాధారణంగా చాలా మంది దీన్ని అనారోగ్యకరమైన ఆహారం అని భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఇందులో కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక దీన్ని తినకూడదని, ప్రమాదమని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. ఎందుకంటే పీనట్ బటర్ వాస్తవానికి ఆరోగ్యకరమైనదే. కానీ ఇందులో చక్కెరలు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఉప్పు వంటి ఆహారాలను కలపకుండా తయారు చేసేది అయి ఉండాలి. అలాంటి పీనట్ బటర్ నే మనం తినాల్సి ఉంటుంది. మార్కెట్ లో చాలా రకాల పీనట్ బటర్ బ్రాండ్లు మనకు లభిస్తున్నాయి. కనుక వాటిని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ప్రోటీన్లు అధికం..

ఎలాంటి కృత్రిమ పదార్థాలు, చక్కెర, ఉప్పు లాంటి పదార్థాలను కలపకుండా తయారు చేసిన పీనట్ బటర్ అయితేనే మనం ఉపయోగించాలి. అలాంటి పీనట్ బటర్ ను తింటేనే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పీనట్ బటర్ మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు

అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మాంసాహారం తినని వారికి కావల్సిన ప్రోటీన్లను పీనట్ బటర్ అందిస్తుంది. ఇందులో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాల కణజాలానికి మరమ్మత్తులు చేస్తాయి. దీని వల్ల కండరాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. పీనట్ బటర్ ను తింటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను పొందవచ్చు. ఇందులో మోనో అన్ సాచురేటెడ్, పాలీ అన్ సాచురేటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించే ఉంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కండరాల ఆరోగ్యానికి..

పీనట్ బటర్ లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తుంది. దీని వల్ల క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. విటమిన్ ఇ వల్ల చర్మం సురక్షితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పీనట్ బటర్ ను తింటే అధిక మొత్తంలో మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. ఇది కండరాలను దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థ మరుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. దీంతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు.



యాక్టివ్ గా పనిచేస్తారు. బద్ధకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. పీనట్ బటర్ లో అనేక రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి3 అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా శక్తిగా మారేందుకు దోహదం చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి.

పైబిపి ఉన్నవారికి..

పీనట్ బటర్ లో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపిపి నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను తగ్గించి బీపి అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పీనట్ బటర్ ను తింటే జింక్ కూడా అధిక మొత్తంలో లభిస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల సీజన్ లో వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఈ విధంగా పీనట్ బటర్ మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అయితే మార్కెట్ లో ఏ పీనట్ బటర్ పడతే దాన్ని కొనకూడదు. కృత్రిమ పదార్థాల లేని పీనట్ బటర్ ను కొని వాడితే మేలు జరుగుతుంది. ఇక దీన్ని రోజుకు 2 టేబుల్ స్పూన్లకు మించి తినకూడదు. అల్లర్లు ఉన్నవారు పీనట్ బటర్ ను తినకూడదు. ఇలా జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ దీన్ని తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

