



వరంగల్

ఆధివారం

19-09-2021

సంపుటి : 17

సంచిక : 142

పేజీలు : 12

రూ. 5.00

ఆమ్ల లూ కొలుదాం దైవంగా చూసుకుండా

ప్రైధాబాద్, నేహిధాత్రి : కడ్పులో పడ్డుంచి అడిల్లకు క్రూమీమా...!
అడ పిల్లగా పుట్టుడమే శాపమా? అడ పిల్లగా జన్మెత్తుడమే నేరమా?
ఎటు పోతోంది సమాజం. అడ, మగ అన్న భేదం
తప్ప పుట్టుకలో తేలాలేమైనా పున్నాయా? తెల్పారి లేస్తే
విలాంటి వార్త వినాశిష్టముందో అని సమాజం

ఎందుకు ఉల్కిపడుతోంది. ఇంట్లోనుంచి బైలుక వెళ్లిన
అడపిల్ల ఎలా పస్తుందో అని తల్లిదంపులు తల్లిల్లాచిపసోంది. ఇంటి
ముందు అధుకుంటున్న పసిఫిల్ల కూడా కాపలా కాయాల్చి వచ్చే రోజులు
ఎందుకు దాపురిస్తున్నాయి?... మనం మనమిలమేనా? అన్న ప్రత్యుథపతి ఒక్కచూ
పేసుకోవాలిందే...మానవ సమాజంలోనే బటుతున్నామా? అన్ని ఎప్పటిక్కప్పుడు
గుర్తుచేసుకోవాలిందే. ఆకాశంలో సగమంచాము. అమ్మ అని కొలుస్తాము. చెల్లి అని
ప్రేమ చేస్తాము. చిన్న పిల్లలో దేవతలము చూస్తాము. కాని కడ్పతల్లో నిప్పులు
పోసుకున్నట్లు పసిపాల క్రొన్నే వారిని కూడా మన సమాజంలోనే
మోస్తున్నాం... దౌర్ఘాగ్యుల్లారా? మనిఛిలో ముగాలుగా ఎందుకు
మారుతున్నారు...సమాజం అంబే భయం లేకనా...అంత జంతు జన్మనా?
అలాంటి వాళ్లుకు కూడా కస్టది పి తల్లికాడా? ఇంట్లో పుండే అమ్మ అంబే పుండే

అడపిల్లలను బతకనిద్దాం భయం ఇందుకు వుండు? అందుకు
అడ పిల్ల బతకొద్దా... తల్లిదంపులు? ఎ తల్లిదంపులు? అడ పిల్లలో కోరులు? కాని వారి
పుట్టుకుమందే చంపేసి... పసిఫిల్లను కూడా పాపమే?.. తల్లిదంపులు? అన్ని
పురిట్లోనే చిదిమేసి.. పసిఫిల్లను కూడా చంపేస్తూ పోతే ఎందుకు
అడపిల్లలను బతకులో...అకాశంలో సగము? మహానటులు ఈ సమాజంలో
అడపిల్లకు బతుకెలా... అకాశంలో సగము? మహానటులు ఈ సమాజంలో

కట్టుదిట్టమైన చట్టులతో కాపాడుకుండా?

▶ పసిపిల్లల కట్టలో వెలుగులు నింపుదాం...

▶ అడ పిల్లలను బతకనిద్దాం

▶ అడ పిల్ల బతకొద్దా...

▶ పుట్టుకుమందే చంపేసి...

▶ పురిట్లోనే చిదిమేసి..

▶ పసిఫిల్లను కూడా చంపేస్తూ పోతే

▶ అడపిల్లలను బతుకెలా... అకాశంలో సగము?

▶ అడపిల్లకు బతుకెలా... కాపాడుకుండా?

▶ అడపిల్ల ఇందుకు వుండు? అందుకు

కారణం సమాజానిదా? లేక తల్లిదంపులాడా? ఎ తల్లిదంపులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? కాని వారి తల్లిదంపులు దుర్మార్గులు కావాలని కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? కూడా పాపమే?.. తల్లిదంపులు అన్ని

పసిఫిల్లలో కోరులు? కూడా పాపమే?.. తల్లిదంపులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు? అన్ని పసిఫిల్లలో కోరులు?

అడ పిల్లలో కోరులు?

విద్యార్థులకు సామాన్య బుక్కు సేవనలీ అందజేత



విద్యార్థిగా సన్మానించిన సర్పంచీ



శాయంపేట, నేటిధాత్రి: హన్సకూండ జిల్లా శాయంపేట మండలం గట్టకానిపర్తి ఉన్నత పారశాలలో విద్యాభ్యాసం చేసి బాసర త్రిబుల్ ఐటీలో సీటు సాధించిన విద్యార్థి గుర్రం నాగాశివసిద్ధాయి గౌతమ్ ను సన్మానించిన సర్పంచ్ బొమ్మకుంటి సాంబయ్య. శనివారం సర్పంచ్ దంపతులు ఎన్వెన్వెన్ గౌతమ్ ను శాలువాతో నత్పురించారు, మరెన్నో ఉన్నత చదువులు చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి గ్రామానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆశీస్సులు అందించారు. బాసర ట్రైపుల్ ఐటీలో ప్రవేశం పొందినందుకు తల్లిదండ్రులు గుర్రం సంధ్యారాణిఅశోక్ దంపతులు పారశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయ బృందానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపిటీస్ బట్టిని రజిని సత్యాశార్యాం, ఉపసర్పంచ్ సుమేళ్ కోఆపరేవ్ మెంబర్ గుర్రం ఆశోక్, విక్షం యూత్ అర్ఘ్యతులు బొమ్మకుంటి ట్రైపుల్, గ్రామస్తులు కమారస్తోమి, సంపత్తి రాజేందర్ ఆనందం పాల్గొన్నారు.

ఉద్యమంలా ప్రత్యేక కరణినా వ్యక్తిగేషన్ కార్బూక్యమం గిర్వహంచాలి

జగిత్యాల జిల్లా నేపథ్యాత్రి : జగిత్యాల జిల్లాలో ఉద్యమంల ప్రత్యేక కరోనా వ్యాక్షినేషన్ కార్బూకుమం నిర్వహించాలని రాష్ట్ర సంక్షేప శాఖ మంత్రి కొవ్వుల ఈశ్వర్ సంబంధం అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక వ్యాక్షినేషన్ డ్రై వై మంత్రి శనివారం ప్రజాప్రతినిధులు, సంబంధం అకారులతో జూమ్ వీడియో కాస్ట్రోస్పు ద్వారా సమీక్షించారు. సీఎం కేసిఆర్ ఆదేశాలతో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 2 కోట్ల డోసుల వ్యాక్షినేషన్ పూర్తి చేసామని మంత్రి తెలిపారు. నిర్వాహిం ప్రాంతాలో వ్యాక్షినేషన్ విజయవంతంగా నిర్వహించడంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు సంపూర్ణంగా నిర్వహించారు. కరోనా నుండి తెలంగాణ ప్రజలను కాపాడుకోవడానికి రోజుకు 3 లక్ష ప్రజలకు మంత్రి కోవ్డ్ వ్యాక్షినేషన్ ఇచ్చేలా సీఎం కేసిఆర్ స్పెషల్ డ్రైవ్ చేపట్టారని తెలిపారు. ప్రభుత్వం చేపట్టిన ప్రత్యేక వ్యాక్షినేషన్ డ్రైవ్ విజయవంతం చేయడంలో ప్రజాప్రతినిధలు కీలక పాత్ర పోషించాలని మంత్రి సుచించారు. నినిఅధికారులు మరియు ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పసిచేసి చివరి మనిషి వరకు 100% వ్యాక్షిన్ అంంచాలని మంత్రి తెలిపారు. ప్రత్యి గ్రామం మరియు మునిపల్ వార్డుల పద్ధతిలో ప్రత్యేక వ్యాక్షినేషన్ కేంద్రాల నిర్వహిం పై అవగాహన కల్పించాలని, ప్రజలు వ్యాక్షిన్ తీసుకునేలా స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పనిచేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు. వ్యాక్షినేషన్ తీసుకున్న తరువాత కరోనా వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగిపోతాయిని, వ్యాక్షినేషన్ అనంతరం కరోనా వచ్చినప్పటికి ప్రాణాలకు ఎలాంటి అపాయం ఉండడని, తగి అంశాన్ని ప్రజల్లో విస్తరంగా తీసుకొని వెళ్లాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ప్రత్యేక వ్యాక్షిన్ కేంద్రాల వద్ద తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న క్యాంపు అని తేనే విధంగా సీఎం కేసిఆర్ ఫోర్మోతో ఫ్లైక్ ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి కలెక్ట కు సూచించారు. కోర్టుల్లో పైద్యాక్రాన్ సరిగ్గా స్పుంచడం లేదని మునిపల్ టైప్ పర్సన్ ఫిర్యాదు పరిశీలించి పరిషురించాలని మంత్రి సూచించారు. గత రెండు రోజులుగా రాష్ట్రంలోనే అధికంగా వ్యాక్షినేషన్ అంస్తున్న జిల్లా జగిత్యాల నిలిచినందుకు మంత్రి అకారులను అభిపూర్ణా, ఈ స్వార్థి ఇండ్ విధంగా కొనసాగించాలని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ జి. రవి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 100 శాతం 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్కరికి వ్యాక్షినేషన్ అంంచెందుకు 274 (134 పట్టణ, 140 గ్రామీణ) బృందాలతో ప్రత్యేక వ్యాక్షినేషన్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసామణి తెలిపారు. జిల్లాలో 6,53,480 మంది ప్రజలు 18 సంవత్సరాల పై వరుసు వారు ఉన్నారని, పీరిలో 42.8% మంకి మొదటి డోసు, 17% మంకి రెండవ డోసు వ్యాక్షినేషన్ పూర్తి చేసామని తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 16 సార్ నిర్వహించిన ప్రత్యేక వ్యాక్షినేషన్ డ్రైవ్ లో 19934 మంకి, 17 సార్ నిర్వహించిన డ్రైవ్ లో 19546 మంకి వ్యాక్షినేషన్ అంంచామని తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతంలో వ్యాక్షినేషన్ కు అక స్పందన రావడంతో గ్రామీణ ప్రాంతంలో 140 సబ్ సెంటర్ల ద్వారా ఏర్పాటు చేసిన ప్రతి వ్యాక్షినేషన్ కేంద్రానికి రోజుకు 150 డోసులు వ్యాక్షిన్ అంస్తున్నామని కలెక్టర్ తెలిపారు. సబ్ సెంటర్ పరితు ఉన్న గ్రామాలో షెడ్యూల్ ప్రకారం ప్రత్యేక వ్యాక్షిన్ క్యాపులు నిర్వహిస్తామని, సదరు షెడ్యూల్ సంబంధం సమాచారాలని స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులందరికి అంంచాలని కలెక్టర్ సూచించారు. పట్టణ ప్రాంతంలో మెప్పు వారితో, గ్రామీణ ప్రాంతంలో బెప్పి, అంగ్న వాడి, ఆశావరద్ద లతో బృందాలు ఏర్పాటు చేసి ఇంటింబికి తిరిగి వ్యాక్షినేషన్ కాని వారిని గుర్తిస్తున్నామని, ప్రతి ఇంటి పై వ్యాక్షినేషన్ స్టికర్ అతికించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. నిర్దిశ్వర్ పర్సన్ దావ వసంత మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన 274 ప్రత్యేక వ్యాక్షిన్ కేంద్రాల ద్వారా వ్యాక్షినేషన్ కార్బూకుమం పకఢ్ఱంగా నిర్వహిస్తున్నామని, ఎపిటీసిలు, జిప్పీటీసిలు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు క్లేటస్టాయలో ప్రజలక



►మంత్ర కొప్పుల ఈశ్వర్

అవగాహన కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో 100 శాతం ప్రజలలో
వ్యాక్సిన్ అంచదంలో సంపూర్ణ సహకారం 100 అంశామని తెలిపారు.
జిల్లాలోని విధిధ గ్రామాలో నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక వ్యాక్సినేషన్ క్యాపు
పెద్దుల్లో విధాలను స్టోనిక ప్రజాప్రతినిధులందరికి అంచాలని ఆపి
అభిధారులకు తెలియచేసారు. నిజగిత్యాల మున్సిపల్ శైర్ పర్సన్ క్రావ్
మాట్లాడుతూ పట్టణంలో ప్రతి ఒక్కరు వ్యాక్సిన్ తీసుకునే విధంగా
కొన్నిలగర్తో కలిసి క్లేతసాయి లో అవగాహన కార్బ్రూక్ మాల
నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. నిరాయికల్ మున్సిపల్ శైర్ గోడ హసుమా
మాట్లాడుతూ దుర్గాకాశి సగర్ ప్రాంతంలో సైతం ప్రత్యేక క్యాపు ఏర్పాట
చేయాలని కోరగా, మున్సిపాల్టీలో ఏర్పాటు చేసిన క్యాపులో నుం
సర్భభాటు చేస్తామని కలక్కర్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం వైరల్ ఫీవర్ వచ్చిన వారి
వ్యాక్సినేషన్ ప్రక్రియ విపరించ్చాంగా కోరగా, వైరల్ ఫీవర్ కున్న వారి
వ్యాక్సినేషన్ ఇప్పుడం లేదని, జ్యురం తగ్గినవెంటనే వ్యాక్సినేషన్
అందిస్తున్నామని తెలిపారు. కోరుట్ల మున్సిపల్ శైర్ పర్సన్ టైడ్యూక్
నరిగా స్నుంచదం లేదని తెలిపారు. జెడ్చిలిసిలు, ఎం.పి.పిల
ఎం.పి.టి.సిలు, మండల ప్రత్యేక అకారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, సంబంధ
అకారులు తదితరులు ఈ పీడియో కాస్పరెన్సులో పొల్గొన్నారు.

అక్రమ రేప్స్‌న్ బియ్యం సరఫురాలో వెలుగులాంకి మరా డాన్

- ▶ పెద్ద మొత్తంలో పక్క రాష్ట్రానిది తరలించేందుకు సిద్ధంగా రేషన్ బియ్యం.
- ▶ పక్క సమాచారంతో రేషన్ బియ్యాన్ని స్వీధినం చేసుకున్న తహసిల్లార్.
- ▶ ఇంటి యజమాని తో పాటు మరో వ్యక్తి పై కేసు నమోదు .



సుభసంతోషాలతో అప్పటివ్వుర్చాలు సిద్ధించాలని కోరారు. ఈ కార్బూక్ మంలో శివ వాయు పుత్ర యూత్ సభ్యుల భక్తులు పాల్గొన్నారు. శివ వాయు పుత్ర యూత్ ఆధ్యర్థులో ఏర్పాటు చేసిన గణేశుడికి తెలంగాణ ఫిల్మ్ డెవలప్మెంట్ కానీల్ చెర్కెన్ గాట్లి ముక్కుల పాండు రంగారావు సాంకేతిక ప్రాంతాలు విరాళించారు.

మేరి బందు అమలు చేయాలి



A photograph showing a group of approximately 20-25 people gathered in front of a large banner. The banner features the text "కుట్టార్ ప్రాంతము గ్రామాలలు రాజుకులు" and "వెంకటపేట వెంకటపేట వెంకటపేట". The people are dressed in casual attire, including shirts, trousers, and some in traditional dhotis. They are holding various items such as a large woven basket, a small flag, and what appears to be a small pot or offering. The background shows a road with trees and a few buildings under a clear sky.

ప్రతి ఒక్కరు కరణా టీకా వేయించుకోవాలి



తెలిపారు. 65 పరీక్షలు చేపట్టగా జీరో పాజిటివ్ వచ్చాయని, వైర్‌బ్యందాలు నేరుగా గ్రామాల్స్‌కి వెళ్లి వ్యక్తిగేషన్ చేయడం జరుగుతుందని ప్రశ్నలు ఎలాంటి అపోహాలను నమ్మకండా వ్యక్తిగేషన్ చేయించుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్బూక్షమంలో ఎంపిటిసి బత్తిని రజిస్టర్ సత్యనారాయణ, పంచాయతీ సెక్రెటరీ సాగ్రాటీ, ఉప సర్పంచ్ సురేష్ కోర్టుపై మెంబర్ గుర్తం అశోక్, వికర్ యూత్ అధ్యక్షులు భౌమ్‌కుంటల్ క్రీకాంట, గ్రామస్తులు కుమారస్వామి, సంపత్తి రాజీందర్ ఆనందం గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

మనంగా పోషణ మానం



లెవన్‌ పెంచుకొని వ్యాధులకు దూరంగా ఉంటూ కుటుంబము చిన్న వ్యక్తులంగా, అరోగ్య ఒకరూ నుండి సుఖానికి వెళ్లిని వ్యక్తిగతిగా ప్రారంభించాలని అనుమతించాడు.

మొగుళ్లపల్లి నెటీధాత్రి:నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా మొగుళ్లపల్లి మండలం లో తీ పట్టల పవిణీ చేసిన కే ఎన్ ఆర్ మరియు ఆర్ ఎన్ ఆర్ (ఆర్ ఎన్ ఆర్)రాం నర్సింహరెడ్డి అంకుశ వరం రంగావురం మొగుళ్లపల్లి వివిధ గ్రామాల్లో పంపిణీ చేసారు. ఈ కార్బూక్షమంలో పలు గ్రామ ప్రజలు పెద్దలు గ్రామాల్లో ఉన్న వినాయక సిబ్బందులు తదితరులు పొల్గొన్నారు.

ଓଲିଙ୍ଗାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ



మొగుళ్లపవల్న నేటిధాత్రి:మండలం లోని పోతుగల్ గ్రామాల్లో
వినాయకుని పూజలో అన్నదాన కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న
మొగుళ్లపవల్న జెట్టీ తీసి జోరిక సదయ్య పోతుగల్ గ్రామంలో
సానిక సర్వంచ నరద్ద రమాదేవి తిరుపతి ఆలయ కమిటీ చెర్చున్
మామునూరు నర్సయ్య అప్పోనం మేరకు ముఖ్యాలిథిగా జెట్టీ
టీసి నభ్యండు జోరిక నదయ్య వినాయకుని పూజ
మరియుఅన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు జడిగెటిసి
మాట్లాడుతూ వినాయకుడి కృపవల్ల మండలంలోని
ప్రజలందరూ ఆయుర్లోగ్యాలతో ఉండాలని పాడి పంటలు
వండాలని ఆ దేవుని వేడుకు న్న అని అన్నారు. ఈ
కార్యక్రమంలో టిఆర్ఎవ్స్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు రేణికుంటల్ల
చందర్ మాజీ సర్వంచ వీరస్న, ఆలయ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు జోగయ్య
రాజయ్య, టిఆర్ఎవ్స్ గ్రామ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు జోగయ్య
ప్రధాన కార్యదర్శి నరద్ద రాజు, ఉప సర్వంచ వీరస్న, మరియు
గ్రామ ప్రజలు ఐఎయ్ కమిటీ భక్తాలు పోలొనారు

శ్రీ వింజేట్ లీట్స్..! తిఱగి చూసేటలీట్స్..!

గిఫ్టార్స్ ఎర్లు ట్రయాకంలో ట్రిల ఏక్స్‌ప్రెస్ ఇక ముసుమండుకే...

www.netidhatri.com



త్వరలీ..

యూట్యూబర్లో లైవ్ విక్రించవచ్చు

ବେଳୁ କେଜିଗୁ ରାଷ୍ଟ୍ରଭାଷା...

అన్ని జిల్లా కేంద్రాల సుండి మరియు
పుండలాల వారిగా నేచీధాత్రి లో
పని చేయటకు అనుభవం కలిగిన
అపోర్రవీలు కావలెను.

ఓ పూర్తి వివరాలతో ధరఖాస్తు ఈ
క్రింద వెంటనే ఐడిట్ పంచగలరు.



KATTA RAGHAVENDAR RAO

Chairman & Managing Director

NETIDHATRI

TELUGU DAILY NEWS PAPER

SHAKTI TELIVISION

BROADCASTING

INDIA PVT. LTD.,

Head Office :- Plot No. B-105, Varad Vinayak CHS,
Sector - 50, Seawoods, Nerul West, Navi Mumbai,
Tal-Nerul (Thane-Zone) - 400706.

Branch Office :- Somajiguda,
Khairathabad Circle, Hyderabad

Cell : 8297779999, 9908658888

hrnetidhatri@gmail.com

శీరసుకున్నట్టుగా ఈ ఆవోదాలు, శీ ఆరోగ్యశిక్ష చేటు చేసేది కాదు !

ప్రైదురాబాద్ , (ఎ.ఎం.వెనీ) : చాలామంది అరోగ్య నిపుణులు సూచించిన సూచనల మేరకు, మీరు తీసుకునే అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలు మీ అరోగ్యానికి చెడు చేసేవిగా మాత్రం ఉండవు. ఇటువంటి ఆహార పదార్థాలను తినడానికి ప్రయత్నించేటప్పుడు, మీరు ఊహించుకున్నంత చెడు ప్రభావాన్ని మాత్రం ఇవి కలిగి ఉండవు. వాస్తవానికి, మీరు ఇలాంటి ఆహారాలను సమతల్యమైన మొత్తాదులో తీసుకునేటప్పుడు, అవి మీపై ఎలాంటి చెడు ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండవు. కాబట్టి, మీరు తీసుకునే ఇలాంటి ఆహార పదార్థాల విషయంలో, మీ మనసును పై నియంత్రణను కలిగి ఉండటం చాలా మంచిది. ఒకవేళ మీరు చిరుతింగిగా తీసుకునే ఆహారాల విషయంలో, పై చేఱుని సాధించినట్లయితే వాటిని దూరంగా ఉంచగలుగుతారు. వాస్తవానికి, అరోగ్యకరంగా లేని ఆహారాలను వినియోగించడం వల్ల మీ అరోగ్యమంచి ఎలాంటి తీవ్రమైన చెడు ప్రభావాన్ని కలగజేయావచి తెలియజేసే ఆహారాల జాబితాను సిద్ధం చేశాము, అవేమిటో మీరు తెలుసుకోవచ్చు! మీరునకున్నట్లుగా ఈ ఆహారాలు, మీ అరోగ్యానికి చేటు చేసేవి కాదు? ! చాక్లెట్ : - “చాక్లెట్లు మంచివి కావు” అన్న నాసుడి మనసో ఉన్నప్పటికీ, ఇది అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న ఒక రుచికరమైన పదార్థంగా ఉన్నది.

ముఖ్యంగా ఆక్రిడెటివ్ షైన్, రక్తపోటు నియంత్రణ, ఎఫోస్పోర్సిస్ %ద% వృద్ధాప్యం వంటి పరిస్థితుల ప్రభావాన్ని గురికాకుండా మిమ్మల్చి కాపాడుతుంది. శరీరంలో ఉన్న కొలస్టోర్ స్టోయలను తగ్గించి, గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంతో పాటు మీ మేధాసంపత్తి క్లించించకుండా పరిరక్షించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. పోషకాహార నిపుణుడు “సియారా ఫోయ్” అభిప్రాయం ప్రకారం, చాక్లెబ్స్ మెగ్నెపియం ఎక్కువగా ఉ ఇది ప్రోటోట్, పరన్ %ద ద% -విటమిన్స్ ను మీకు అందిస్తుంది. %ద% విటమిన్స్ నహజంగా లీన్డా ఉండే ఎరుని మాంసం నుండి సేకరించబడతాయి. ఇందులో ఉండే జింక్ మీ శరీర కండరాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రోగినిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తా, మీ మెడడు యొక్క ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. నట్టు :- నట్టు రుచికరంగా ఉంటా, మనకు విస్మయంగా అందుబాటులో ఉంచాయి. వీటిలో కొవ్వు



ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను కలుగజేసేవిగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక పోవకాలకు గొవ్వ మూలంగా ఉంటా, యాంటీఆక్షిడెంట్లతో భాగా లోడ్ చేయబడి ఉన్నందున మీ శరీర బరువును తగ్గించడంలో భాగా సహాయపడుతుంది.

ఈ నట్ట కొత్తస్తోల్ %ద% త్రిగ్గజర్డ్ స్థాయిలపై నియంత్రించడంలో కూడా నష్టావుతున్ది. కొల్పియం, %ద% ఉండి విటమిస్టు, ఫాస్టర్స్ వంటి పోప్కాలన్నీ కూడా పెరుగులో కనిపిస్తాయి. ఇది ప్రోబయోటిక్స్ కూడా కలిగి ఉంది. కాబట్టి ఇది, కడపు ఉభ్యాన్ని, అతిసారం %ద% మలబద్ధక్ లక్షణాలను తొలగించడం ద్వారా జీవరక్తక్కిని పెంపొందించడంలో మీకు సహాయపడుతున్ది. ఘ్యర్థులు కలిగి ఉండని నేంద్రియమైన పెరుగును మీరు ఎంచుకున్నట్టయితే మీరు గిరిష్టమైన ప్రయోజనాలను పొందగలరు.

మీరనుకున్నట్లుగా ఈ ఆహోరాలు, మీ అరోగ్యానికి చేటు చేసేవి కాదు ! గుడ్డ పచ్చసాన : -గుడ్డసాన చుట్టూ అనేక అపోఫలు ప్రబలంగా ఉన్నాయి అవస్తీ నిజమైనవి కావు. గుడ్డ పచ్చసానలో కూడా అనేక పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. గుడ్డలో ఉండే తెలుపు %ద% పచ్చసానలు రెండూ కూడా మీ శరీర కండరాలను నిర్మించడంలో ఉపయోగపడతాయి. గుడ్డసానలో ఒమ్మెగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలతో పాటు %శా, ఐ, జు ఇ భ% విటమిన్సను కూడా కలిగి ఉ పాపార్న - ఉపు, కొవ్వు, చక్కర %ద% సువాసనలతో నిండినపుడు మాత్రమే ఇది జంక పుడ్ గా మారుతుంది. సహజంగా లభించే పాపార్న మార్తి అరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. “పాపార్న మీకు పైబర్, ప్రోటీన్సు అండజేయడంతో పాటు, వరిషాణంలో ఎక్కువగా కనబడేటప్పటికీ కూడా- 3 కప్పుల పాపార్న లో కేవలం 100 కేలరీలను మాత్రమే కలిగి ఉంటుంది” అని “అనరి అలీడినా” (రిజిస్టర్డ్ డైబీషియన్) సూచించారు.

ఎదుగు పచ్చసానను తెల్లుసానతో పోలినై, పచ్చసానలోనే ఫోలేట్ %డ% విటమిన్ %డ% 12 వంటివి పుష్టుంగా ఉంటాయి. మార్కోబయోటిక్ న్యూట్రిషన్స్ “బీల్యు అరోం %చీణ%” అభిప్రాయం ప్రకారం, “గుడ్డ పచ్చసాన కోలిన్సు కలిగి ఉంటుంది, ఇది మెదడుకు కీలకమైన న్యూరోట్రాన్స్ఫోర్మర్లో ఒకటని నమ్ముతారు.” %ఉథ% పభ్లిష్టింగ్ చేసిన హీలింగ్ ఫుడ్స్ అనే పుష్టకం ప్రకారంబి “గుడ్డ పచ్చసానలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుగా ఉండే లటీన్ %డ% జియాక్షిన్, వయస్సు ఆధారితంగా సంభవించే దృష్టిలో పాలను నుండి కళ్ళను రక్కించుకోడానికి సహాయపడతాయి.

అంతేకాకుండా గుండె వ్యాధులను నిరోధించడానికి సహాయపడే అమైనో అష్టూలు, త్రైపోషాన్ %ద% టైరోసిన్ వంటివి కూడా ఉంటాయి". అందువలన పచ్చస్సానతో పాటు మొత్తం గుడ్డను తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. పాప్యూర్న్ : - ఈ రుచికరమైన అల్పాహారం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఈ సాధారణవైన అల్పాహారం తృణధాన్యాలను, షైబర్ %ద% అనామ్మజనకాలను కలిగి ఉన్నాయి.

క్యాబేజీ తింపే బరువు తగ్గించుసా!

ప్రౌదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎన్): క్యాబేజీలో అనేక హెచ్చర గుణాలు ఉండడం వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా సంరక్షింపబడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు క్యాబేజీని రోజుా తింటే ఎక్కువగా క్యాలరీలు చేరవు కనుక త్వరగా బరువు తగ్గేరుకు అవకాశం ఉంటుంది. క్యాబేజీతో లివర్, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. క్యాబేజీల్లో ఎరువు రంగులో ఉండే క్యాబేజీ రకాన్ని ఆపరేటంలో తీసుకుంటే డయాబెటిస్సు అదువు చేయవచ్చు. ఎరువు రంగు క్యాబేజీలో ప్రోటోస్యూల్రైయింట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఔద్య పుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఊదా, గ్రీన్ కలర్లలో ఉండే క్యాబేజీని తినడం వల్ల మన శరీరానికి సిలికాన్, సల్వర్లు అందుతాయి.



బరువు తగ్గడానికి ఎద్ది-డైట్ ప్రణాళికలు, వాటి ప్రయోజనాలు!

క్వాబేజీలో అనేక హెపథ గుణాలు ఉండడం వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా సంరక్షింపబడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు క్వాబేజీని రోజుా తింటే ఎక్కువగా క్వాలరీలు చేరువ కనుక త్వరగా బరువు తగ్గిందుకు అవకాశం ఉంటుంది. క్వాబేజీతో లిపర్, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. క్వాబేజీలో ఎరుపు రంగులో ఉండే క్వాబేజీ రకాన్ని ఆపర్చరంలో తీసుకుంటే దయాబట్టిను అదుపు చేయవచ్చు. ఎరువు రంగు క్వాబేజీలో పైటోన్యూల్టీయంట్లు పుపులంగా ఉంటాయి. భైట్ పుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఊడా, గ్రీన్ కలర్లలో ఉండే క్వాబేజీని తినడం వల్ల మన శరీరానికి సిలికాన్, సల్వర్లు అందుతాయి.



చేయగలదా? ఎగ్ -డైట్ యొక్క అన్ని సంస్కరణలు, మొత్తమీద తక్కువ కేలరీలను తీసుకోవడం ద్వారా, క్రమంగా బరువు తగ్గడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. కానీ డైట్ ప్రోటీన్ మాత్రం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు బరువు తగ్గడానికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. క్లివిక్ స్యూట్రిషన్ అపెరిక్స్ జరుల్లో సూచించిన ఒక అధ్యయనంలోని నివేదిక ప్రకారం, అధిక ప్రోటీన్ డైట్ తీసుకునే వారు, ఆహారాన్ని పూర్తిగా తీసుకున్నామన్న సంపూర్ణతకు లోనప్పడం, మరియు క్రమంగా బరువు కోలోవడంలో సహాయపడగలదని సూచించింది. గుడ్డు ప్రోటీన్ నిక్షేపాలకు మంచి మూలంగా ఉంటుంది, మరియు ముఖ్యమైన భానిజాలు, విటమిన్ బి12, ఇనుము మరియు విటమిన్-డి కలిగి ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి అవసరమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఎగ్-డైట్ ఆహార ప్రణాళిక : మీరు ఎన్నుకునే అవకాశమన్న ఎగ్-డైట్ భోజన ప్రణాళికల విధి రూపాలు: 14-రోజుల ఎగ్-డైట్: ఈ ఆహార ప్రణాళిక యొక్క సంస్కరణలో రోజువారీ మూడు భోజనాలను కలిగి ఉంటుంది, ఎటువంటి కేలరీలు కలిగిన పానీయాలు మరియు మడ్డలో స్నోర్క్ వంటి వాటికి ఆసుపత్రమే లేదు. రోజులో ఒక భోజనం గుడ్డను కలిగి ఉంటుంది, మరియు ఇతర భోజనాలు చేప లేదా చికెన్ సహ లీన్ ప్రోటీన్ యొక్క మూలాలతో ప్రణాళికలు చేసుకోవచ్చు. మీ ఆహారంలో సరైన మొత్తాంశులో ప్రోటీన్ అందించేందుకు, మీరు పాలకూర లేదా బ్రోకోలీ వంటి తక్కువ కాల్బోఫ్రౌడ్చెట్లు కలిగిన కూరగాయలను, ఆకుకూరలను జోడించవచ్చు అవసరాన్ని బట్టి సిట్రస్ పండ్లు కూడా తీసుకోవచ్చు. ఎగ్-అండ్ గ్రెఫ్రోట్ డైట్: ఇది 14-రోజుల ఎగ్-డైట్ ప్రణాళిక, ఇదికూడా పైన చెప్పిన మొత్తంలోనే ఉంటుంది. ఈ ఆహార ప్రణాళికలో, ప్రతి భోజనంలోనూ, గుడ్డు లేదా లీన్ ప్రోటీన్ న్నే కలిపి ద్రాక్షపండ్లను తీసుకోవచ్చు. ఏ ఇతర పండ్లకు ఈ డైట్లో అనుమతి ఉండదు. ఉడికించిన గుడ్డనే ఆహారం: ఈ ఎగ్-డైట్లో ఎక్కువగా ఉడికించిన గుడ్డనే తీసుకోవలసి ఉంటుంది, ఇతర రూపాల కన్నా ఉడికించిన గుడ్డు ద్వారానే నరైన పోషకాలను



మరియు పటమనా-డడ కలిగి ఉంటాయి. ఇప్ప బిరువు తగ్గడానికి అవసరమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి.

ఎగ్-డైట్ ఆహార ప్రణాళిక :మీరు ఎన్నుకునే అవకాశమున్న ఎగ్-డైట్ భోజన ప్రణాళికల వివిధ రూపాలు: 14-రోజుల ఎగ్-డైట్: ఈ ఆహార ప్రణాళిక యొక్క సంసృతణలో రోజువారీ మూడు భోజనాలను కలిగి ఉంటుంది, ఎటువంటి కేలరీలు కలిగిన పాసీనీయాలు మరియు పుధ్యలో స్నాక్స్ వంటి వాటికి అస్పారమ్ లేదు. రోజులో ఒక భోజనం గుడ్డను కలిగి ఉంటుంది, మరియు ఇతర భోజనాలు చేప లేదా చికన్ సహ లీన్ ప్రోటీన్ యొక్క మూలాలతో ప్రణాళికలు చేసుకోవచ్చు. మీ ఆహారంలో సరైన మొత్తాదులో ప్రోటీన్ అందించేందుకు, మీరు పాలకూర లేదా బ్రోఫోలీ వంటి తక్కువ కార్బోప్రైడెట్లు కలిగిన కూరగాయాలను, ఆకుకూరాలను జోడించవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి సిట్రస్ పండుకూడా తీసుకోవచ్చు, ఎగ్ అండ్ గ్రెప్పూట్ డైట్: ఇది 14-రోజుల ఎగ్ -డైట్ ప్రణాళిక, ఇదికూడా ఔన చెప్పిన మొత్తంలోనే ఉంటుంది. ఈ ఆహార ప్రణాళికలో, ప్రతి భోజనంలోనూ, గుడ్డ లేదా లీన్ ప్రోటీన్ కలిపి ద్రాక్షపండును తీసుకోవచ్చు. ఏ ఇతర పండుకు ఈ డైట్లో అనుమతి ఉండదు. ఉడికించిన గుడ్డ ఆహారం : ఈ ఎగ్ -డైట్లో ఎక్కువగా ఉడికించిన గుడ్డనే తీసుకోవలసి ఉంటుంది, ఇతర రూపాల కన్నా ఉడికించిన గుడ్డ ద్వారానే సరైన పోషకాలను

పొందగలరు. **ఎగ్ -బీన్ డైట్ :**ఈ బరువు తగ్గ ప్రణాళికను మోనో-డైట్ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు ఈ ప్రణాళికలో రెండు వారాల పాటు ఎక్కువగా ఉడికించిన గుడ్డను మాత్రమే తీసుకోవలసి ఉంటుంది. దీనితో కలిపి నీటిని అధికరంగా తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, ఇది ఒక కలిపిన మరియు అనారోగ్యకర ప్రణాళికగా చెప్పబడినది. మీరు రెండు వారాలపాటు ఒకే ఆహారపదార్థాన్ని తీసుకోవడం, ఏ వైద్యుద్ఘార్యవీకరించనిదిగా ఉంటుంది. ఈ ప్రణాళికలో వ్యాయామం కూడా ఉండదు, ఎందుకంటే మోనో-డైట్ సమయంలో మీరు అధికమైన అలసటను అనుభవిస్తారు. కీటో ఎగ్ డైట్: ఇది కిటోజినిక్ డైట్లను కలిగి ఉంటుంది, ఇది మీ కిటోసిన్ స్నితిలో మీ శరీరాన్ని ఉంచే క్రమంలో తగినంతగా కొవ్వును తీసుకోవడానికి అవసరమయ్యే ఆహారాలను సూచించేదిగా ఈ ప్రణాళిక ఉంటుంది. ఈ ఎగ్ -డైట్ ప్రణాళికలో, మీ శరీరంలో కిటోస్టస్ ఉత్పత్తి చేయడానికి వెన్న మరియు చీజ్ తో కలిపి గుడ్డను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఒక నిష్పత్తి ప్రకారం అనుకుంటే, ఒక గుడ్డకు ఒక స్పూన్ చీజ్ లేదా బట్టర్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎగ్ -డైట్ ప్రణాళికలో ఇటువంటి రూపాలు అనేకం ఉన్నాయి, కానీ వాటి లిక్ష్మి గుడ్డాలు అనుకుంటే, ప్రతిరోజు ఎగ్ డైట్ లో కొర్క మొత్తంలో లీన్ చికన్ కూడా అన్ని భోజనాలలో కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఘలితాలను పొందగలరు. మీరు చేర్చరగిన లీన్ ప్రోటీన్, చికన్, గుడ్డ, చెప మరియు టర్గ్యూర్ ఉంటుంది. బ్రోఫోలీ, ద్రాక్షపండు, గుమ్బడి, బచ్చలికూర, పట్టగోదులు, ఆస్సాగెస్ మరియు గ్రెప్పూట్ వంటివాటినికూడా ఆహారప్రణాళికలో జతచేయవచ్చు. ఈవ్యాసం మీకు నచ్చినట్లయితే మీ ప్రియమైనవారితో పంచకోండి. ఇటువంటి అనేక ఆర్గోర్జు సంబంధిత అంశాలకై బోల్ట్స్ పేజీని తరచూ సందర్శించండి. ఈవ్యాసంపై మీ అఖిప్రాయాలను క్రింది వ్యాఖ్యలు విభాగంలో తెలియజేయండి.

పాలకూర తినడం వల్ల జీర్జవ్యవస్థ బాగా పని చేస్తుంది

ప్రౌదరాబాద్ , (ఎ.వి.ఎన్): పాలకూరలో మన శరీరానికి పనికొచ్చే అనేక పోపులు ఉంటాయి. పాలకూర తినడం వల్ల కంటిచూపు మెరుగు పుత్రంది. వయసు వల్ల వచ్చే మాక్యులర్ డీజన్సహేప్స్ తల్లితుండా నీరోధిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ బాగా వచ్చినేలా తోడ్పురుతుంది. ఇందులోనీ విటమిన్-కె హిమోఫీలియా చికిత్సకు సహాయపడుతుచ్చాన్ని రక్తించడంతో పాటు దీర్ఘకాలం కావచుతుంది. యాంటి-ఎజింగ్ గుణాల పెట్టు వల్ల ములుబడకుం సమయం పోవడు.



ఆరటిపండు శొక్కతో దంతాలను రుద్దుకుంటే?

స్నూబడ: శ్రౌదరాబాద్, (ఎ.వి.ఎస్): దంతాలను మెరినేలా చేసే వంటింటి చిట్టాలు. అరబీపండు తొక్కలో ఉండే సన్నని పొరలతో దంతాలను రెండు నిమిపాల పాటు రుడ్చుకుంటే బాగా మెరుస్తాయి. అరబీపండు తొక్కలోని పొట్టాపెయం, మెగ్నిషియం, మాంగిసీన్ వంటి భనిజలు దంతాల్లకి ఇంకండ వలన వాటికి ఆ మెరుపువస్తుంది. స్నోబెర్ లేదా ప్రైబెర్ టూతీపేస్ట్టో దంతాలు కుభ్రం చేసే మంచి ఘలితం ఉంటుంది. పాల ఉత్పత్తులు దంతాలు రంగు తగ్గడాన్ని నిరోధిస్తాయి. యాపిల్స్, క్యూటెచ్స్, అల్కుకూరలు దంతాలపై ఉన్న మచ్చలను పోగొట్టే ఆర్గానిక్ టీట్ స్టైయిన్ రిమూవర్స్. టీ, కాఫీ తాగేటపుడు స్నో ఉపయోగించడం వలన దంతాలపై వాటి ప్రత్యుత్తమ్ ప్రభావం పడదు. ఘలితంగా దంతాలు మైవ్చలు పడకుండా ఉంటాయి. బేకింగ్ సోడాతో చేసిన లికింగ్ పేస్ట్ము వాడడం వలన దంతాలు తళతళ మెరుస్తాయి. తీను తరువాత సీటో నోటిని బాగా పుట్టిల్లిస్తే కూడా దంతాలై మైవ్చలు పడవు. తులసి ఆమలు, కములాపండు తొక్కు రెండింటీని ఉపయోగించడం వలన దంతాలు తళతళ మెరుస్తాయి.





నిజాల నిష్ట కెఱం-
 వాస్తవాల దృశ్య రూపం
 'నేటిధత్తి' టీవీలో ఏనిచేయటకు
 తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తింగ
 అన్ని ప్రాంతాల నుండి లిలేకరులు కావేలను.
 జర్నలిజం మీద ఆస్క్రి, అనుభ్వవేజ్యాలైన్ వార్య
 సింప్రొఫించేగలరు



కట్టా రాఘువేంద్రరావు

సీఈఎస్-నేటిధత్తి టీఎస్

8297779999, 9908658888



