







# କାଂର୍ଣ୍ଣ ଲୀଖି ଅପେ...

కాంగ్రెస్ లో అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యం ఎక్కువ కావడంతో వీరు ఎన్ని మాటలు మాట్లాడినా వీరిపై చర్యలు ఉండవు. ప్రజలు తిరస్కరించిన నేతులు తమకు దొడ్డిదారిన పదవులు కావాలంటూ పార్టీ నాయకత్వాన్ని బెదిరించడంతో పాటు పార్టీ ప్రతిష్ఠను దిగజార్ఘడం ఎంత వరకూ సబబిని పలువరు కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ప్రత్యిష్ఠున్నాయితెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి వేరే ప్రతిష్ఠక్క అక్కర్లేదు. ఆ పార్టీ నేతలే విమర్శిస్తారు. సీనియర్లు అలుగుతారు. బహిరంగ ఆరోపణలు చేస్తారు. ఈ స్థాయిలో వేరే పార్టీ నేతులు కూడా చేయబోరు. అందుకే కాంగ్రెస్ నిత్యం కుమ్ములాటలకు కేరాఫ్ట్ అడ్స్‌గా నిలుస్తుండనే ఆరోపణలు వినిపిస్తుంటాయి. తాజాగా కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి, కాంగ్రెస్ క్రమశిక్షణ సంఘుం అధ్యక్షుడు చిన్నారెడ్డి వసపర్తిలో మాట్లాడుతూ చేసిన వ్యాఖ్యలు పెను దుమారం రేపుతున్నాయి. ఏకంగా క్రమశిక్షణ సంఘుం అధ్యక్షుడే క్రమశిక్షణ తప్పారని కొండరంటే, ఉన్నది ఉన్నట్లు డైర్యూగా మాట్లాడారని మరికొండరంటున్నారు. రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూని చేస్తోందని సాంతపాటీ ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వంపైనే తీవ్ర అవేదనతో మండిపడ్డారు చిన్నారెడ్డి. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తి రాష్ట్రంలో ప్రజాస్వామ్యం ఖూని అవుతున్న విధానం అద్దం వడుతోందని ఆరోపించారు. మహాబాబునగర్ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి జీవన్ రెడ్డితో 90లక్షల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టించారని అన్నారు. ఓట్లు కొనుగోలు చేసే క్రమంలో ఎంపీటీసిలకు, జిట్టిసిలకు ఒక్కాక్కరికి 5 నుంచి 10లక్షలు జీవన్ రెడ్డితో జ్యోంచి నిండా ముంచేశారని కామెంట్స్ చేశారు. చిన్నారెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రధాన ప్రతిష్ఠక్క అయిన బిఆర్ఎస్కు అయిథంగా మారాయి. ఇదే అంశంపై మాజీ మంత్రి బిఆర్ఎస్ నేత హరీష్ రావు ఎట్ట వేదికగా చిన్నారెడ్డి వీడియోను పోస్ట్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కార్బూర్ చేశారు. ఇందిరమ్మ రాజ్యం.. పోలీసు రాజ్యమైంది, మా కార్బూకర్తల నుంచి నాయకుల దాకా అక్రమ కేనులు, వేధింపులు సర్వసాధారణమైపోయాయి. ఈ ఆరోపణలు వాస్తవమని కాంగ్రెస్ నాయకుడైన చిన్నారెడ్డి వ్యాఖ్యల ద్వారా స్పష్టమవుతున్నది. అనిహారీష్ రావు మండిపడ్డారు. ఆయన పోస్టు చేసిన పోస్టులో ఏముందంటే... ‘పోలీసులు కాంగ్రెస్ ఎమ్ముల్చేల ఇంటి కావిలికారులాగా వని చేస్తున్నారు. ఎమ్ముల్చే కేను పెట్టుమంట్ట పెట్టాలే, తీసేయమంటే తీసేయాలె అనే స్థాయికి దిగజారారు. గతంలో ఎన్నడూ ఒక ఎమ్ముల్చేకు అధికారులు ఇంతగా భయపడిన దాఖలాలు లేవు. నా 46విండ్ రాజకీయ జీవితంలో ఇంత

# ଏହି ଆର୍ଟ ଏଣ୍ ତାଳୀ ୫ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ମେଂଠିକୀ ଲଖି

పైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 26, )తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని అనధికార లేఱవుట్లు, అందులోని ప్లాట్ల క్రమబద్ధికరణ మరోసారి లేఅవుట్ రెగ్యులేషన్ స్కీమ్ ప్రకటించిన నంగతి తెలిసిందే. ఎల్ఆర్ఎస్ కోసం ప్రభుత్వం నుంచి 25 శాతం స్పెషల్ డిస్ట్రిక్ట్ కూడా ప్రకటించారు. ఈ ఏడాది మార్చి 31లోగా ఎల్ఆర్ఎస్ ఫీజులో పాటు ఓపెన్ స్పెన్ ఛారీలు చెల్లిస్తే ఈ డిస్ట్రిక్ట్ వర్తిస్తుందని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. కాగా, ఈ పథకం ద్వారా కొత్తగా మరో 5 లక్షల మందికి లభి చేకూరే ఛాన్సీ ఉంది. రాష్ట్రంలో స్థలాల క్రమబద్ధికరణకు తోలిసారిగా 2020లో ఉత్తర్వులు వెలవడ్డాయి. ఆ సమయంలో 25.67 లక్షల దరఖాస్తులు వచ్చాయి. విధి కారణాలతో వచ్చిన అభికీషప్పలో ఇప్పటివరకు సుమారు 9 లక్షల దరఖాస్తులను మాత్రమే పరిష్కరించగలిగారు. ఒకేసారి పరిష్కరించేందుకు 25 శాతం స్పెషల్ డిస్ట్రిక్ట్ ఇస్తూ ఇప్పటిల రేవంత్ ప్రభుత్వం ఓటీఎస్ను ప్రకటించింది. ఇదే కాకుండా ఏదైనాలే అవుట్లో 10 శాతం స్థలాలు మాత్రమే అమ్ముడై.. మిగతా 90 శాతం భాళీగా ఉన్న ప్లాట్లకు కూడా నిర్ధారిత ఫీజు చెల్లించి రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకునే ఛాన్సీ కల్పించారు. దీనివల్ల దాదాపు 5 లక్షల మందికి లభి చేకూరుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఇలాంటి స్థలాలను కొన్నివారు సబర్జిస్టార్ అభిసులకు వెళ్లి నేరుగా రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవచ్చునని చెప్పారు. ఇక ఎల్ఆర్ఎస్ అభికీషప్పలో ప్రస్తుతం 16 లక్షల వరకు పెండింగ్లోనే ఉన్నాయి. వీటి విస్తృం ఆధారంగా ఎంత ఫీజు చెల్లించాలన్నది ఆటోమెటిడ్గా నిర్దరణ కానుంది. అందుకు సెంటర్ ఫర్ గుడ్ గవర్నెన్స్ (సీఎస్) ప్రత్యేక సార్క్షేపేర్ను సిద్ధం చేసింది. ఈ మేరకు అభికీషన్ చేసుకున్న వ్యక్తి ఫోన్కు లింకును పంపుతారు. దాన్ని ఓపెన్ చేసి అన్లైన్ ఫీజు చెల్లించిన వారి స్థలాన్ని అధికారులు తనిట్టి చేశారు. అన్ని కరెక్టుగా ఉన్నాయనుకుంటే ప్రోసీడింగ్ ఇస్తారు. దాంతో స్థల క్రమబద్ధికరణ హర్షపుతుంది. ప్రభుత్వ భూముల సర్వే నంబర్లను, నీటి వనరులకు 200 మిట్టర్ పరిధిలో ఉన్న భూముల సర్వే నంబర్లను అధికారుల ఇప్పటికే అన్లైన్ చేశారు. పెండింగ్ అభికీషప్పలో ఈ నంబర్లపే వాటిని పక్కన పెడతారు. ఇలాంటి స్థలాలు మొత్తం అభికీషప్పలో 5 శాతం వరకు ఉండవచ్చిని అంచనా. ఇవిపోను మిగతావన్నీ సవ్యంగా ఉంటే.. మరోసారి క్లైటస్టాయి పరిశేలన అవసరం లేదని అధికారుల భావిస్తున్నారు. వచ్చే వారం నుంచి ఈ ప్రక్కియ ప్రారంభించేందుకు

అధికారులు కనరత్తు చెస్తున్నారు.  
**వారణాసి విమోహిం ఆలగ్స్టం.ప్రయాణికులు అందశేస్**  
 రంగారెడ్డి, శంషాబాద్ దొమెస్టిక్ ఎయిర్ పోర్ట్ లో ప్రయాణికులు  
 అందోళనకు దిగారు. వారణాసి వెళ్లేందుకు భక్తులు ఎయిర్  
 పోర్ట్ కు చేరుకున్నారు. బోర్డింగ్ పాస్ తీసుకొని లోపలికి వెళ్లారు.  
 చిపరి నిమిషంలో షైట్ ఆలస్యం అంటూ ప్రకటించారు. దీంతో  
 ప్రయాణికుల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసారు. షైస్ జెట్ ఎయిర్ లైన్స్  
 సిబ్బంది తో వాగ్వాదానికి దిగారు. ఎయిరైస్ సిబ్బంది సమాధానం  
 చెప్పడంతేదు. ఉదయం 10 గంటలకు వెళ్లాల్సిన విమానం  
 మద్యహారం వెళ్లాక పోవడం తో మండివడ్డారు. వేఱుల  
 రూపాయలు పెట్టి టీకెట్లు కొనుగోలు చేసామని ఆవేదన వ్యక్తం  
 చేసారు. ప్రయాగ్ రాజ్ లో పుణ్య స్థానాలు ఆచరించడం చిపరి  
 రోజు కావడంతో ప్రయాణికులు బారులు తీరారు. 48 వేల  
 రూపాయలు పెట్టిన ఒక్కాక్క టికెట్ కొనుగోలు చేసామంటున్నారు  
 ప్రయాణికులు. మమ్మల్ని పట్టించుకొనే నాదుడు లేదంటూ ఎయిర్  
 పోర్ట్ లో హంగామా సృష్టించారు. ప్రత్యుమ్మాయ ఎర్పాట్లు  
 కేరణాల్ని దినుగూడ్ కేసారు.

## సాంత శాస్త్రప్రమే విమర్శలు

దారుణంగా పోలీసులు, అధికారులు ఎన్నడూ ప్రపరించలేదు” అని చిన్నారెడ్డి బహిరంగంగా ప్రభుత్వ తీరును ఎండగట్టారు. కొందర పోలీసులు అత్యాశ్వాహం ప్రదర్శిస్తున్నారని బీఆర్ఎవ్స్ ముందు నుండి చెబుతున్నది నిజమేనని నాడు జగిత్యాలలో ఎమ్మెల్ని జీవన్ రెడ్డి నేడు వనపర్తిలో ప్రణాళిక సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు చిన్నారెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు తేటల్లం చేసున్నాయి. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పోలీసులు అధికారుల తీరు ఇట్లు ఉంటే, రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో నోట్ల రాజకీయం నగ్న తాండవం చేస్తోందని చిన్నారెడ్డి అంగీకరించారు. మహబూబ్ నగర్ స్థానిక సంస్థల ఎమ్మెల్ని ఎన్నికల్ల కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి జీవన్ రెడ్డితో రూ. 90 కోట్లు ఖర్చు పెట్టించారన్ని ఓట్లు కొనుగోలు చేసే క్రమంలో ఎంపిటీసీలు, జెడ్డిటీసీలకు కనుండి 10లక్షల వరకు ఇస్తామని హోమి ఇచ్చి, రెండుస్వర లక్షలు మాత్రమే ఇచ్చారని చిన్నారెడ్డి చెప్పడం బీఆర్ఎవ్స్ కు మంచి ఆశ్చర్ణ ఇచ్చినట్టు అఱుంది. చిన్నారెడ్డి చేసిన కామెంట్స్ ను హరీష్ పోనుట చేస్తూ...” ఈడీలు, సిబీలు, ఐటీలు, ఎన్నికల్ కమిషన్లు ఎందుకు ఈ విషయంపై నోరు మెదవడం లేదు? సుమార్లోగా తీసుకొకే నుండి చేసులు ఎందుకు పెట్టడం లేదు? బీఆర్ఎవ్స్ నాయకులక్కే నిరాధారపైన కేనులు పెట్టటంలో చూపించే అత్యాశ్వాహ ఆధారాలున్నా, స్వయంగా క్యాబినెట్ ర్యాంకులో ఉండి, ప్రభుత్వంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ నాయకుడే చెబుతున్నా ఎందుకు పెట్టడం లేదు కాంగ్రెస్ మార్కు ప్రజాపాలన, రాజ్యాంగ పరిరక్షణ అంటే ఇదేనా రాజ్యాంగం చేతిలో పట్టుకొని తిరిగే రాషుల్ గాంధీ ఏ విధంగా సమర్థిస్తారు? ఏం సమాధానం చెబుతారు? బడే భాయ్, భోట్ల భాయ్ బంధానికి ఇంతకంటే సాక్షం ఏం కావాలి? బిజేపీ, కాంగ్రెస్ చీకటి ఒప్పండానికి ఇంతకంటే నిదర్శనం ఏం కావాలి? వెంట కేనులు పెట్టి, వివారణ జరపాలని బీఆర్ఎవ్స్ పక్కన డిమాండ్ చేస్తున్నామి.” అని సోఫ్ట్ మిాడియా వేదికగా సపాల్ చేశారు. ఇలిచిన్నారెడ్డి చేసిన కామెంట్స్ ను ఆయుధంగా చేసుకొని రేవంత్ రెడ్డి సర్టాసు మాజీ మంత్రి బిఆర్ఎవ్స్ నేత హరీష్ రావు తీవ్ర స్థాయిల్ విమర్శించారు. మాపై కేసులు పెట్టి, అరెస్టులు చేసే రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పుడు తమ పార్టీ సీనియర్ నేత బహిరంగంగా చేసిన ఆరోపణలక్కే ఏం సమాధానం చెబుతారని ప్రశ్నించారు. మిాపార్టీలో ఓట్లు కొనేందుక కోట్లు ఖర్చు చేసారని మిా పార్టీ నేత చెబుతుంటే ఎందుకు కేనులు కట్టరని నిలదీశారు. బాధ్యాలపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోరు డిమాండ్ చేసారు హరీష్ రావు.

# చిన్నారుల ప్రాథమికం

## గాంభీర్ణగ్రీ టూ ప్రైదరాబాద్,

శైవరాబాద్, ఫిబ్రవరి 26, చిను పిల్లలతో వ్యాపారం చేసి మురాలు ఈ మధ్య కాలంలో రెచ్చిపోతున్నాయి. సంతానం లేని దంపతుల అవసరాన్ని ఆసరాగా తీసుకొని చేయకూడని నీవమైన వనులు చేస్తున్నారు కొందరు కేటుగాళ్లు. ఇలాంటి వారంతా మురాలుగా ఏర్పడి పెద్ద పెద్ద నెట్ వర్కులను ఫామ్ చేసి అప్పుడే పుట్టిన హసికందులను కిడ్వైట్ చేస్తూ దండాలు సాగిస్తున్నాయి. పైతన్యపురి పోలీసుల, మల్హజిగిరి ఎన్సెంటీ పోలీసులతో కలిసి ఓ స్థింగ్ అపరేషన్ చేశారు. ఈ ఆపరేషన్లో సంచలనం సృష్టించిన ఓ చైల్డ్ ట్రాఫికింగ్ మురా గుట్టు రట్టు అయింది. అంతర్లాప్త గ్యాంగ్కు చెందిన 11 మందిని రాచకొండ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. అప్పుడే పుట్టిన శిశువులను తీసుకొచ్చి అవసరమైన తల్లిదండ్రులకు అమ్ముకాలు చేస్తున్నారు. అప్పుడే పుట్టిన నలుగురు పిల్లలు అమ్ముకాలు చేయినియుకుండా అడ్డుకున్నారు. వీళ్లంతా కలిసి ఓ నెట్ వర్క్గా ఏర్పడి వివిధ రాష్ట్రాల్లో తీంలను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు తాజాగా గుజరాత్ నుంచి పిల్లలను తీసుకొచ్చి అమ్ముకాలు సాగించారు. విషయం ముందే తెలుసుకున్న పోలీసులు స్థింగ్ ఆపరేషన్ చేపట్టారు. అంతే మురా గుట్టు వీడింది. వీళ్లతోపాటు చట్ట విరుద్ధంగా పిల్లలను కొంటున్న తల్లిదండ్రులను కూడా అరెస్టు చేశారు. ఈ మురాకు చెందిన వారు గుజరాత్లో పిల్లల్ని పోవించలేని తల్లిదండ్రులను వట్టుకుంటారు. వారికి డబ్బులను ఎర చూపించి అప్పుడే పుట్టిన పిల్లల్ని కొనుక్కాని

తీసుకొస్తారు. పైదరాబాద్లో ఉన్న ములా సభ్యులు మందుగా ఇక్కడ కొనే వ్యక్తులను గుర్తించి వారితో మాట్లాడి పెడతారు. అంత తీసుకొచ్చిన బిడ్డల్ని వాళ్కు ఇచ్చి డబ్బులు తీసుకుంటారు. గుజరాతునంచి తీసుకొచ్చే ఆడ శిశువును రెండున్నర లక్ష్లకు, మగ శిశు అయితే నాలుగున్నర లక్ష్లల రూపాయిలకు అమ్ముతున్నారు మందుగా కొంత డబ్బులు ఇచ్చిన తర్వాతే వీళ్కు బిడ్డల్ని తీసుకొస్తారు. గుజరాత్ నుంచి పైదరాబాద్ వరకు ఇదో పెద్ద నెట్టవ అనిపోలీసులు చెబుతున్నారు. ఇంకా ఇందులో ఉన్న వారి కోసాగాలిస్తున్నామని పోలీసులు అంటున్నారు. ప్రస్తుతం చికిత్స వారి విచారించి మరిన్ని వివరాలు రాబడతామన్నారు. చిన్న పిల్లలు న్న తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని పోలీసులు హాచ్చరిస్తున్నారు బస్టాండ్లు, టైప్స్ స్టేషన్లు, పార్కులు, సినిమా థియేటర్లు వంటి జినంచారం ఎక్కువగా ఉండే వభీక్ ప్లేసుల్లో ఈ మురాల తిరుగుతుంటాయని తెలిపారు. ఒంటరిగా ఉండే చిన్న పిల్లల్ని టాగ్గెలే చేసి ఎత్తుకుపోతుంటారని.. వేరే రాప్రోల్లో ఆ పిల్ల విక్రయిస్తుంటారని తెలిపారు. కాబట్టి పిల్లల్ని ఒంటరిగా వదలొడ్డని వారిపై ఓ కన్నేసి ఉంచాలని సూచిస్తున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా జిసంచారం ఎక్కువగా ఉండే పభీక్ ప్లేసుల్లో అపరిచత వ్యక్తులను పిల్లల్ని ఆడించేందుకు ఇవ్వార్దని పోలీసులు చెబుతున్నారు. ఎవరైన్ అనుమానాస్పద వ్యక్తులు సంచరిస్తే పోలీసులకు నమాచారాలు ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు.

# సమాపిస్తున్న గవర్నర్ డెడ్లైన్..

# ఆయుధాలు అప్పగిస్తున్న మణిపూర్ ప్రజలు

ఇంఫాల్: మణిపుర్లోనీ కొండ, లోయ ప్రాంతాల ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా ఆయుధాలు అప్పగించాలన్న గవర్నర్ అజయ్ కుమార్ భళ్ల పిలుపునకు వారు స్వందిస్తున్నారు. దోచుకున్న చట్టవిరుద్ధంగా కలిగిన ఆయుధాలను ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో సరండర్ చేస్తున్నారు ఫిబ్రవరి 25 నాటికి 12 సీఎంజీ గన్స్, .303 రైఫిల్స్ 2, 2 ఎస్‌ఎల్‌ఆర్ రైఫిల్స్, 4 ఎస్‌బిఐలం రైఫిల్స్, .303 రైఫిల్స్ మార్గజైనల్లు ని



పదవికి రాజీనామా చేశారు. అక్కడి పరిస్థితుల దృష్ట్యా ఫిబ్రవరి 13న మజిహార్లో రాష్ట్రపతి పాలనను కేంద్రం విధించింది. మరోపై ఫిబ్రవరి 20న గవర్నర్ అజయ్ కుమార్ భల్ల కీలక ప్రకటన చేశారు. లాటి చేసిన, చట్టవిరుద్ధంగా కలిగిన ఆయుధాలను వారోజుల్లో ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా అప్పగించాలని ఫిలుపునిచ్చారు. ఆయుధాలు సరెండర్ చేసిన వారిపై ఎలాంటి చట్టవరమైన చర్యలు ఉండవని హోమి ఇచ్చారు. గదువు తర్వాత ఆయుధాలు కలిగి ఉన్నవారిపై కలిన చర్యలు తీసుకుంటామని హోచ్చరించారు.

## ଶୈଳଠାଳରେ ବିଚିତ୍ରୀ ସଂତୋଷପୂର୍ଣ୍ଣ

పైదరాబాద్, భిల్విల్ 26, తెలంగాణలో భిన్నమైన వాతావరణం నెలకొంది. ఉదయం పూట చలి, పది గంటల నుంచి ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంది. గత కొద్ది రోజుల ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పెరుగుతాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు. మార్చి నెల వన్నుండటంతో ఎండల తీవ్రత మరింత ఎక్కువవుతుందని అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నవోదు అప్పతుండటంతో ప్రజలు ఉదయం ఎనిమిది గంటలు దాటితే, బయటకు రావడానికి భయపడిపోతున్నారు. సాయంత్రం ఆరు గంటల వరకూ ఉష్ణోగ్రతల తీవ్రత తగ్గడం లేదు.. తెలంగాణలో, గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలు కంటే రెండు నుంచి మూడు డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు అధికంగా నవోదవుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం 35 నుంచి 37 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు నవోదవుతున్నాయని, ప్రధానంగా ఆదిలాబాద్, మంచిర్యాల, నల్గొండ, ఖమ్మం జిల్లాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కరీంనగర్ జిల్లాల్లోనూ ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉందని అధికారులు చెబుతున్నారు. రాసున్న కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు మరింతగా పెరుగుతాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ ఏడాది ఎండల తీవ్రత గతంలో కంటే ఎక్కువగా ఉంటుందన్న అంచనాలు వినపడుతున్నాయి. ప్రజలు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని, లేకుంటే వడడబ్బ తగిలే అవకాశముందని కూడా హెచ్చరికలు జారీ అవుతున్నాయి. వృద్ధులు, చిన్నారులు ఎండలకు బయటకు రాకుండా ఉండటమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. విద్యాసంస్థలకు కూడా ఒంటిపూట నిర్వహించాలన్న డిమాండ్ వినిపడుతుంది. పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని తల్లిదండ్రులకు వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఏమాత్రం అజ్ఞాగ్రత్తగా ఉన్న ఇబ్బందులు తప్పవని హెచ్చరిస్తున్నారు.

## ରୂପଗଣ୍ଡଳେ ମୁହଁରୀଙ୍କି..

కీలకం కానున్న 40 విషయాల్లు

మహబూబ్ నగర్, ఫిబ్రవరి 26, ఎన్ఎల్సీటస్సెల్ ప్రమాదం జరిగి నాలుగు రోజులు గడిచిపోయింది. ఈనెల 22న టస్సెల్ ప్రమాదం చేటు చేసుకోగా.. ఐదు రోజులుగా 8 మంది కార్బూకులు లోపలే చిక్కున్నారు. ప్రస్తుతం టస్సెల్లో రెస్యూ ఆపరేషన్ కొనసాగుతోంది. టస్సెల్ బోరింగ్ మిషన్ వద్ద పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి 34 మందితో కూడిన సైన్యం, ఎన్డీఆర్ ఎఫ్ ల ప్రత్యేక బృందం మంగళవారం సారంగంలోకి వెళ్లింది. ప్రస్తుతం అక్కడ తక్కణ సహాయక చర్యలకు పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనట్లు వారు అంచనా వేశారు. ముఖ్యంగా 13.85 కిలోమిటర్ల పొడవైన సారంగంలో చివరి 40 మిటర్ల సహాయ చర్యలకు సవాల్గా మారినట్లు తెలిసింది. టస్సెల్లో 15 అడుగుల ఎత్తులో 10 వేల కూయిట్ మిటర్ల బురద ఉండని ఇంజనీర్లు అంచనా వేశారు. ఆ బురదను బయలీకి తీసేందుకు కన్వేయర్ బెల్ల్కు మరమ్మతులు చేస్తున్నారు. సారంగం చివరలో పైకప్ప నుంచి పెద్ద ఎత్తున మడ్డి పదుతుండటం.. సారంగం దిగువన 15 అడుగుల ఊచిలాంటి బురద ఉండటం, అక్కడ కారు చీకటి, సరైన గాలి లేకపోవటం సహాయ చర్యలకు ఆటంకం కలిగిస్తోంది. అధునాతన కెమెరాలు, పరికరాలు కూడా పని చేయటం లేదు. సారంగంలో 12వ కి.మి. దాలీన తర్వాత బురద, నీళ్లలో నడిచి వెళ్లాల్సి ఉండటంతో రెస్యూ టీమ్స్ ఇబ్బంది పదుతున్నాయి. టస్సెల్లో సరిగ్గా 13.85 కిలోమిటర్ల పొడవైన సారంగం చివరి భాగంలో పైకప్ప కూలి ప్రమాదం చేటు చేసుకుంది.

ఆ ప్రాంతంలో ప్రత్యేక బృందంతో ఆన్వేషించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. కార్బూకులను రక్షించేందుకు నేడు ఆపరేషన్ మార్కోస్ చేపట్టునున్నారు. నేల, నీరు, ఆకాశం... ఎక్కడైనా, ఎలాంటి కీప్ప పరిస్థితుల్లోనే సహాయక చర్యలకు దిగే సత్తా ఉన్న ఇండియన్ మెరైన్ కమాండో ఫోర్స్ నభ్యలనే మార్కోస్ గా పిలుస్తారు. క్రార్లెట్సేపాటు కళ్లీర్ తదితర ప్రాంతాల్లో ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో ఫలితాలను సాధించిన చరిత్ర ఆ టీంకు ఉంది. మార్కోస్ తో పాటుగా బోర్డ్ రోడ్ ఆర్డోపేషన్ (బీఆర్ఎవ్) కూడా రంగంలోకి దిగెనుంది. గుట్టలు, పర్వత ప్రాంతాల్లో సారంగాలు నిర్మాణం, నిర్వహణ రికార్డ్ బీఆర్ఎస్కు ఉంది. ఉన్నేల్ ప్రమాదంలో చిక్కుకున్న వారిని సురక్షితంగా బయటకు తెచ్చేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఈ ఘటనవై త్వరలో పూర్తి స్థాయి విచారణ జరిపిస్తామన్నారు. అనుకోకుండా జరిగిన ఘటనవై ప్రతిపక్షాలు నీర రాజకీయాలు చేస్తున్నాయని ఆయన మండిపడారు.

**యురా సింగిం ఆలయంలక్ష బార్బులు తీలన్ భీక్షలు**

ಸಂಗಾರೆದ್ದಿ:ದಕ್ಷಿಣ ಕಾಶೀಗಾ ಪೇರು ಗಾಂಧಿನ ಸಂಗಾರೆದ್ದಿ ಜಿಲ್ಲಾ ರಮ್ಯಾ

సంగం మండల కేంద్రం లోని శ్రీ కేతకి సంగమేశ్వర స్వామి ఆలయం లో శివరాత్రి వేడుకలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. రుధాసంగం కేతకి ఆలయలోని పార్వతి సహిత శ్రీ కేతకి సంగమేశ్వర స్వామి వారి దర్శనానికి భక్తులు శివరాత్రి వర్వదినాన తెల్లవారు జామునుంచే బారులు తీరతారు. అమృత గుండంలో స్నానాలు ఆచారించి, గర్బగుడిలోని శివలింగానికి అభిషేకం చేస్తూ భక్తులు స్వామి వారి దర్శనం చేసుకున్నారు. ఈ ఆలయానికి ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో పాటు కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర ల నుండి భక్తులు భారీగా తరలి వస్తున్నారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో భక్తుల రద్దిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆలయ అధికారులు చలువ పందిరి వేసి కూలైస్తూ ఏర్పాటు చేశారు. మొగిలి పూలతో స్వామి వారికి పూజలు చేయడం ప్రత్యేకత, కాగా ఇక్కడి భక్తుల అమృత గుండం లో స్నానం ఆచారిస్తే నర్వ రోగాలు నివారణ జరుగుతుందని, ఇక్కడి అమృత గుండం లో ప్రసాదం వదిలి పెడితే కాశి కి చేరుతుందని ప్రతీతి. సౌకర్యార్థం ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మంచినీటి సౌకర్యం, ఎప్పటికప్పుడు ఆలయ పరిసరాలను పరిశుద్ధింగా ఉంచేందుకు సిఖ్యంది ని నియమించారు. ఏలాంటి అవాంధారీయ సంఘటనలు జరగకుండా పకడ్చుందీగా పోలీసులు బందోబస్తు ను ఏర్పాటు చేశారు. శివరాత్రి సందర్భంగా ఆలయాన్ని, ఆలయ పరిసరాలను మొత్తం రంగులతో ముస్తాబు చేశారు. రంగు రంగుల విద్యుత్ దీపాలతో ఆలయం మొత్తం అలంకరించారు

## ఆ రెండు ప్రధానులకు గ్రీన్ సిగ్నల్

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 26 ఏసీ ప్రజలకు మంత్రి నారా లోకేష్ గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు. ఏకంగా రెండు ప్రధానులను అమలు చేసే విషయంపై నారా లోకేష్ శాసనమందలిలో ప్రకటించడం విశేషం. ఎప్పుడెప్పుడూ అంటూ ఏసీ ప్రజల సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధానుల కోసం ఎదురుచూపులు చూస్తున్న నమయంలో, నారా లోకేష్ దేసిన ప్రకటన పెద్ద ఉపరి విచ్చింది చెప్పువచ్చి. ఏసీ సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధానుల అమలు కూడా ప్రభుత్వం విభిన్నం చెందినది, కైసీసీ విమర్శలు గుప్పిస్తున్న తరుణంలో లోకేష్ ప్రకటనతో ఆ విమర్శలకు పుల్ స్టోప్ పడినట్టి విశీలో కూడా ప్రభుత్వం ఎచ్చికలకు మందు సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధానుల అమలు చేసే పోమాని గుప్పించి అధికారంలోకి వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అయితే దీపం ప్రధకం 2.నీ మినహాయించి మరీ ప్రధకం ప్రారంభం కాకొపడంతో ప్రజలు పైతం ప్రభుత్వ ప్రకటనల కోసం ఎదురుచూపులు చూస్తున్న వచ్చిప్పి. అయితే ప్రభుత్వం ఏర్పడిన ఉంటే ప్రదరులు ప్రధకంతో ప్రజలకు న్యూస్ యొన రైతులను ఆదుకుంది. అంతేకాదు గ్రామాల్ ప్రాంతాలలో రపాదారులను అభివృద్ధి చేసినందుకు ప్రత్యేక నిధులు తేఱాయించి, గుంతలు లేని రాష్ట్రంగా గుర్తించబడేదుకు తీవ్రంగా కృషి చేస్తోంది. దక్కలో నీంచి చంద్రబాబు సైతం గత ప్రభుత్వం చేసిన అరావంతో ప్రజలకు త్వరగా సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధానులను అందించలేక పోతున్నామని నిట్టార్చారు. అలాగే ఎప్పి ప్రమర్శితుల్లో ఆము ఇచ్చిన పోమాలను నెరవేరుస్తామని సీంచి చంద్రబాబు నాయుడు పోమా సైతం ఇచ్చారు. ఇటువంటి నమయంలో కైసీసీ, కంగ్రెస్ పార్టీ లు సూపర్ సిగ్నల్ ఎక్కడ అంటూ సోపర్ మిడియాలో కూడా ప్రభుత్వాన్ని ఇరకాటం పెట్టే ప్రయత్నాలుకు పూనుకున్నాయి. అందుకే శాసనమందలిలో మంత్రి నారా లోకేష్ సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధకలై మంగళకారం కీలక ప్రకటన చేశారు. తల్లికి వందనం ప్రధకం ద్వారా ప్రతి విధానికి ఏడాడికి రూ. 15 వేలు అందించబడ్డులు, అలాగే రైతున్నాలకు అంగదగా నిలిపించుకు అస్వాత సుఫీథ ప్రధకాన్ని అమలు చేసి ఏడాడికి రూ. 20 వేల అందించుకు ప్రభుత్వం సిద్ధమైరంటూ లోకేష్ ప్రకటించారు. ఈ రెండు ప్రధకాలను ఏప్పిల్, మే నెలలో ప్రారంభిస్తామని, అర్థత గల ప్రతి లోకీదారునికి ప్రయోజనం చేకారుస్తామారు. ఓ ఒప్పు అభివృద్ధి, మరొకై ప్రజలు సంక్షేపమానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ప్రభుత్వం పాలన సాగిస్తుందని, ప్రజలకు మేలు చేకూర్చేందుకు ప్రభుత్వం వెనుకగు వేసే ప్రస్తుతి లేదని లోకేష్ అస్వాత అన్నారు. గత ప్రభుత్వం పీధం నగదు పెంపుపై దోషాలుడింది, కూడా మిప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఇచ్చిన మాట మేరకు పించవు నగదును పెంచింది లోకేష్ శాసనమందలిలో తెలిపారు. మొత్తం మిఠా పిట్టి, మే నెలలో తల్లికి వందనం, అస్వాత సుఫీథ ప్రధకాలు చేశారు. 15 వేలు అందించబడ్డులు, అలాగే రైతున్నాలకు అంగదగా నిలిపించుకు అస్వాత సుఫీథ ప్రధకాలను వెరెరుస్తామని సీంచి చంద్రబాబు నాయుడు పోమా సైతం ఇచ్చారు. ఇటువంటి నమయంలో కైసీసీ, కంగ్రెస్ పార్టీ లు సూపర్ సిగ్నల్ ఎక్కడ అంటూ సోపర్ మిడియాలో కూడా ప్రభుత్వాన్ని ఇరకాటం పెట్టే ప్రయత్నాలుకు పూనుకున్నాయి. అందుకే శాసనమందలిలో మంత్రి నారా లోకేష్ సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధకలై మంగళకారం కీలక ప్రకటన చేశారు. తల్లికి వందనం ప్రధకం ద్వారా ప్రతి విధానికి ఏడాడికి రూ. 15 వేలు అందించబడ్డులు, అలాగే రైతున్నాలకు అంగదగా నిలిపించుకు అస్వాత సుఫీథ ప్రధకాలను వెరెరుస్తామని సీంచి చంద్రబాబు నాయుడు పోమా సైతం ఇచ్చారు. ఇటువంటి నమయంలో కైసీసీ, కంగ్రెస్ పార్టీ లు సూపర్ సిగ్నల్ ఎక్కడ అంటూ సోపర్ మిడియాలో కూడా ప్రభుత్వాన్ని ఇరకాటం పెట్టే ప్రయత్నాలుకు పూనుకున్నాయి. అందుకే శాసనమందలిలో మంత్రి నారా లోకేష్ సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధకలై మంగళకారం కీలక ప్రకటన చేశారు. తల్లికి వందనం ప్రధకం ద్వారా ప్రతి విధానికి ఏడాడికి రూ. 15 వేలు అందించబడ్డులు, అలాగే రైతున్నాలకు అంగదగా నిలిపించుకు అస్వాత సుఫీథ ప్రధకాలను వెరెరుస్తామని సీంచి చంద్రబాబు నాయుడు పోమా సైతం ఇచ్చారు. ఇటువంటి నమయంలో కైసీసీ, కంగ్రెస్ పార్టీ లు సూపర్ సిగ్నల్ ఎక్కడ అంటూ సోపర్ మిడియాలో కూడా ప్రభుత్వాన్ని ఇరకాటం పెట్టే ప్రయత్నాలుకు పూనుకున్నాయి. అందుకే శాసనమందలిలో మంత్రి నారా లోకేష్ సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధకలై మంగళకారం కీలక ప్రకటన చేశారు. తల్లికి వందనం ప్రధకం ద్వారా ప్రతి విధానికి ఏడాడికి రూ. 15 వేలు అందించబడ్డులు, అలాగే రైతున్నాలకు అంగదగా నిలిపించుకు అస్వాత సుఫీథ ప్రధకాలను వెరెరుస్తామని సీంచి చంద్రబాబు నాయుడు పోమా సైతం ఇచ్చారు.

## జీవీరెడ్డి బాటుల్ని మురింత మంది...?



విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 26 ఏసీ ప్రజలకు మంత్రి నారా లోకేష్ గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు. ఏకంగా రెండు ప్రధకాలను అమలు చేసే విషయంపై నారా లోకేష్ శాసనమందలిలో ప్రకటించడం విశేషం. ఎప్పుడెప్పుడూ అంటూ ఏసీ ప్రజల సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధకాల కోసం ఎదురుచూపులు చూస్తున్న నమయంలో, నారా లోకేష్ శాసన ప్రధకాల అమలులో కూడా ప్రభుత్వం విభిన్నం చెందినది, కైసీసీ విమర్శలు గుప్పిస్తున్న తరుణంలో లోకేష్ ప్రకటనతో ఆ విమర్శలకు పుల్ స్టోప్ పడినట్టి విశీలో కూడా ప్రభుత్వం విభిన్నం చెందినది, అయితే దీపం ప్రధకం 2.నీ మినహాయించి మరీ ప్రధకం ప్రారంభం కాకొపడంతో ప్రజలు పైతం ప్రభుత్వం ప్రకటనల కోసం ఎదురుచూపులు చూస్తున్న వచ్చిప్పి. అయితే ప్రభుత్వం ఏర్పడిన ఉంటే విధాన ప్రధకాలను అమలు చేసే విషయంపై నారా లోకేష్ సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధకాల అమలు మంగళాలు కీలక ప్రకటన చేశారు. తల్లికి వందనం ప్రధకం ద్వారా ప్రతి విధానికి ఏడాడికి రూ. 15 వేలు అందించబడ్డులు, అలాగే రైతున్నాలకు అంగదగా నిలిపించుకు అస్వాత సుఫీథ ప్రధకాలను వెరెరుస్తామని సీంచి చంద్రబాబు నాయుడు పోమా సైతం ఇచ్చారు. ఇటువంటి నమయంలో కైసీసీ, కంగ్రెస్ పార్టీ లు సూపర్ సిగ్నల్ ఎక్కడ అంటూ సోపర్ మిడియాలో కూడా ప్రభుత్వాన్ని ఇరకాటం పెట్టే ప్రయత్నాలుకు పూనుకున్నాయి. అందుకే శాసనమందలిలో మంత్రి నారా లోకేష్ సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధకాల కోసం ఎదురుచూపులు చూస్తున్న వచ్చిప్పి. అయితే ప్రభుత్వం ఏర్పడిన ఉంటే విధాన ప్రధకాలను అమలు చేసే విషయంపై నారా లోకేష్ సూపర్ సిగ్నల్ ప్రధకాల అమలు మంగళాలు కీలక ప్రకటన చేశారు. తల్లికి వందనం ప్రధకం ద్వారా ప్రతి విధానికి ఏడాడికి రూ. 15 వేలు అందించబడ్డులు, అలాగే రైతున్నాలకు అంగదగా నిలిపించుకు అస్వాత సుఫీథ

# పాలల్కి ఇవి నానబెట్టి తీసుకుంటే

# ఉపయోగించని వక్కి.. అసలు సంగతి తెలిస్తే!



ಭರ್ಜಾರಾಲನು ಪಾಲಲ್ಲೋ ನಾನಬೆಟ್ಟಿ ತಿನಡಂ ವಲ್ಲ ಕಲಿಗೆ ಅರ್ಕೋಗ್ರೂ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಅನೇಕಂ ಉನ್ನಾಯಿ. ಭರ್ಜಾರಾಲು , ಪಾಲ ರೆಂದೂ ಪೋಷಕಾಲತ್ವೆ ನಿಂಡಿನ ಆಹೋರಾಲು, ವೀಶಿನಿ ಕಲಿಪಿ ತೀಸುಕೋವಡಂ ವಲ್ಲ ಅರ್ಕೋಗ್ರೂ ಮರಿಂತ ಮೆರುಗುವಡುತುಂದಿ. ಈ ಕಲಯಿಕ ಶರೀರಾನಿಕಿ ಶಕ್ತಿನಿವ್ಯವಹಮೇ ಕಾಕುಂದಾ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧುಲ ನುಂಡಿ ರಚ್ಚಿಂದಂತೋ ಸಹೋರುವಡುತುಂದಿ. ಶಕ್ತಿನಿ ಪೆಂಚುತುಂದಿ: ಭರ್ಜಾರಾಲು , ಪಾಲು ರೆಂದೂ ಶಕ್ತಿನಿ ಪೆಂಚೆ ಆಹೋರಾಲು. ಭರ್ಜಾರಾಲ್ಲೋ ಉಂದೆ ಸಹಾಜ ಚಕ್ಕರಲು ತತ್ತಜಣ ಶಕ್ತಿನಿ ಅಂದಿಸ್ತಾಯಿ, ಅಯಿತೆ ಪಾಲಲ್ಲೋ ಉಂದೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ , ಇತರ ಪೋಷಕಾಲು ಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಾಯಿಲನು ಎಕ್ಕುವನೇವು ನಿಲಬೆಟ್ಟಾನಿಕಿ ಸಹೋರುವಡತಾಯಿ. ಉದಯಂ ಭರ್ಜಾರಾಲನು ಪಾಲಲ್ಲೋ ನಾನಬೆಟ್ಟಿ ತಿನಡಂ ವಲ್ಲ ರೋಜಂತಾ ಶಕ್ತಿವಂತಂಗಾ ಉಂದವರ್ಮು. ಪಾಲಲ್ಲೋ ಲಾಕ್ಟೋಜ್ ಉಂಟುಂದಿ, ಇದಿ ಜೀರ್ಜ್ಕ್ರಿಯುಕು ಸಹೋರುವಡುತುಂದಿ. ಭರ್ಜಾರಾಲ್ಲೋ ಉಂದೆ ಪ್ರೈಬರ್ ಮಲಬಧ್ರಕಾನ್ನಿ ನಿವಾರಿಸ್ತುಂದಿ ಮರಿಯ ಪ್ರೇಗು ಕಡಲಿಕಲನು ಮೆರುಗುವರುಸ್ತುಂದಿ. ಎಮುಕಲನು ಬಲ್ಲೋಪೇತಂ ಚೇಸ್ತುಂದಿ: ಪಾಲು ಕಾಲ್ವಿಯಂ , ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕಿ ಗೊಪ್ಪ ಮೂಲಂ, ಇವಿ ಎಮುಕಲ ಅರ್ಕೋಗ್ರೌನಿಕಿ ಚಾಲಾ ಅವಸರಂ. ಭರ್ಜಾರಾಲ್ಲೋ ಪೊಟಾಪಿಯಂ , ಮೆಗ್ನೆಸಿಯಂ ವಂಂತಿ ಭನಿಜಾಲು ಕೂಡಾ ಉನ್ನಾಯಿ, ಇವಿ ಎಮುಕಲ ಸಾಂಪ್ರದ್ಯತನು ಪೆಂಚಾನಿಕಿ ಸಹೋರುವಡತಾಯಿ. ಈ ರೆಂಡಿಂಬಿ ಕಲಯಿಕ ಎಮುಕಲನು ಬಳಂಗಾ , ಅರ್ಕೋಗ್ರೂಂಗಾ ಉಂದಂದಂತೋ ಸಹೋರುವಡುತುಂದಿ. ಬರುವು ಪೆರಗಾದಾನಿಕಿ ಸಹೋರುವಡುತುಂದಿ: ಭರ್ಜಾರಾಲು ಮರಿಯ ಪಾಲು ರೆಂದೂ ಕೆಲರೀಲು ಮರಿಯ ಪೋಷಕಾಲು ಅಧಿಕಂಗಾ ಉಂದೆ ಆಹೋರಾಲು. ಬರುವು ಪೆರಗಾಲನುಕುನೆ ವಾರಿಕಿ ಲೇದಾ ತತ್ಕೃಪು ಬರುವು ಉನ್ನವಾರಿಕಿ ಈ ಕಲಯಿಕ ಚಾಲಾ ಉಪಯೋಗಕರಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಅರ್ಕೋಗ್ರೂಕರಮೈನ ರೀತಿಲ್ಲೋ ಬರುವು ಪೆರಗಾದಾನಿಕಿ ಭರ್ಜಾರಾಲನು ಪಾಲಲ್ಲೋ ನಾನಬೆಟ್ಟಿ ತಿನಡಂ ನಿದ್ರ ನಾಣ್ಯತನು ಮೆರುಗುವರುಸ್ತುಂದಿ: ಪಾಲಲ್ಲೋ ಟ್ರೈಪ್ಲೋಫಾನ್ ಅನೆ ಅಮೈನ್ ಅಪ್ಲೂಂ ಉಂಟುಂದಿ, ಇದಿ ನಿದ್ರನು ಪ್ರೋತ್ಸ್ಥಿಪಾಂಚೆ ಹಳರ್ಕ್ವೆನ್ ಅಯಿನ ಮೆಲಣೋನಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಕಿ ಸಹೋರುವಡುತುಂದಿ. ಭರ್ಜಾರಾಲ್ಲೋ ಮೆಗ್ನೆಸಿಯಂ ಉಂಟುಂದಿ, ಇದಿ ಕಂಡರಾಲನು ಸದವಿಂಚದಾನಿಕಿ, ನಿದ್ರನು ಮೆರುಗುವರವಾದಾನಿಕಿ ಸಹೋರುವಡುತುಂದಿ. ರಾತ್ರಿ ಪಡುಕುನೆ ಮುಂದು ಭರ್ಜಾರಾಲನು ಪಾಲಲ್ಲೋ ನಾನಬೆಟ್ಟಿ ತಿನಡಂ ವಲ್ಲ ನಿದ್ರ ನಾಣ್ಯತನು ಮೆರುಗುವರವವನ್ನು. ಚರ್ಚಂ , ಜಾಟ್ಪು ಅರ್ಕೋಗ್ರೌನ್ ಮೆರುಗುವರುಸ್ತುಂದಿ: ಭರ್ಜಾರಾಲ್ಲೋ ಯಾಂಟೀಅಸ್ಟಿಡೆಂಟ್ಲು ಮರಿಯ ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಉನ್ನಾಯಿ, ಇವಿ ಚರ್ಚ ಕಣಾಲನು ದಬ್ಬತಿನಕುಂದಾ ಕಾಪಾಡತಾಯಿ , ಚರ್ಚಾನ್ನಿ ಅರ್ಕೋಗ್ರೂಂಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಪಾಲಲ್ಲೋನೆ ವಿಟಮಿನ್ಸ್ , ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ ಜಾಟ್ಪು ಮೆರುಗುವರಲನು ಪ್ರೋತ್ಸ್ಥಿಪಾಂಚೆಯ , ಜಾಟ್ಪುನು ಬಳಂಗಾ ಉಂಟತಾಯಿ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿನಿ ಪೆಂಚುತುಂದಿ: ಭರ್ಜಾರಾಲು , ಪಾಲು ರೆಂದೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ

శక్తిని పెంచే పోవుకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖుర్జా రాలలో

యాంతీ ఆక్రిడెంట్లు , విటమిన్లు రోగినిరోధక వ్యవస్థను బల్గేపేతం చేయడానికి నహాయవడతాయి. పాలలో విటమిన్ డి , ఇతర పోషకాలు కూడా రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఎలా తీసుకోవాలి: గర్భిణీ ప్రీలకు అవసరమైన పోషకాలు ఖర్జురాలు, పాలలో పుష్పలంగా ఉంటాయి. పాలిచే తల్లులకు ఇది శక్తిని అందిస్తుంది . వీటిని ప్రతి రోజు తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. 2-3 ఖర్జురాలను రాత్రిపూట ఒక గ్లూను పాలలో నానబెట్టండి. మిారు కావాలన ఎకుంచే, ఖర్జురాలను మెత్తగా చేసి పాలలో కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు. రుచి కోసం కొంచెం తేనే లేదా యాలకుల పొడిని కూడా కలపవచ్చు. ప్రతి రోజు ఉదయం లేదా సాయంత్రం దీనిని తీసుకోవచ్చు. అయితే దయాబిటిన్ ఉన్నవారు లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఖర్జురాలను మితంగా తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే వాటిలో చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పాలు పడని వారు లేదా లాక్టోన్ అసహనం ఉన్నవారు పాల బదులు బాదం పాలు లేదా సోయా పాలు వంటి ప్రతా య్యమూయాలను ఉపయోగిం చవచ్చు. ఏదైనా ఆహారాన్ని అధికంగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. పాలల్లో నానబెట్టిన ఖర్జురాల ను కూడా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

**ఈ సాధారణ అలవాట్లతో ఆరోగ్యానికి  
డెంజర్... మార్కు కోక్కురట్ అంతే సంగతి!**



చాలామంది ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అనుకునేవారు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను కూడా చేసుకోవాలి. కానీ మనకు తెలియకుండానే మనం అనేక అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లను చేసుకుంటున్నాం. ఇవి మన ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తాయి. సైలెంట్ కిల్లర్ లాగా మన ఆరోగ్యం మిాద ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. మరి అటువంటి అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లను గురించి ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుండాంసాధారణంగా మన ఈ అలవాటుతో దేంజర్ మనలో చాలామంది రోజు కొన్ని పసులకు అలవాటు పడిపోయి ఉంటారు. అపి కాలక్రమేణా మనకు తెలియకుండానే మన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తున్నాయి. మన ఆరోగ్యాన్ని రహస్యంగా దెబ్బతీనే సాధారణమైన చెదు అలవాట్లను గురించి ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుండాం. చాలామంది ఎక్కువసేపు కూర్చుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల గుండెజబ్బులు, డయాబెటిస్, కొన్ని రకాల క్యాస్పర్లు దీర్ఘకాలికవ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకునే వారు ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం మంచిది కాదు. ఈ వినియోగం తగ్గించండి చాలామంది ఆహారంలో అధికంగా చక్కరను వినియోగిస్తూ ఉంటారు. దీనివల్ల ఊభకాయ బాధితులుగా మారుతారు. ఇన్నమిన్ నిరోధకత పెరగడంతో పాటు దంత క్షయం వంటి అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కనుక అధిక చక్కర వినియోగం కూడా మన ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో ఆరోగ్యానికి చేటు చాలామంది నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడతారు. దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి వలన అనేక దీర్ఘకాలికమైన వ్యాధులు పస్తాయని చెబుతున్నారు. శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రతి రోజు ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోవాలని చెబుతున్నారు. ఇక చాలామంది పదుకునే ముందు స్టోన్స్ ఫోన్లు, టాబ్లెట్లు, కంప్యూటర్లు వంటి వాటిని వినియోగిస్తారు అయితే దీనివల్ల నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. ఘలితంగా ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. తక్కువ నీళ్ళ తాగటం కూడా ప్రమాదమే ఇంకా కొంతమంది చాలా తక్కువగా నీటిని తాగుతూ ఉంటారు. మిారు తక్కువగా తాగడం కూడా మన శరీరానికి హని చేస్తుంది. మూత్ర సంబంధిత వ్యాధుల సంక్రమణ పెరుగుతుంది. ఇక సాధారణంగా పొరపాటుగా మనం పాటించే ఈ అలవాట్లు మానుకుంటే మంచిది. లేదంటే తీవ్ర ఇబ్బందిని ఎదుర్కొవాలి వస్తుంది.

# పీరగడపున ఈ నీత్యను తాగితే... ముగ్గు

# తో పంచు వండ రాగాలకు స్విస్తు!

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అనుకునేవారు ప్రతిరోజు మనకు ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే దినుసులను గురించి తెలుసుకొని వాటిని ఉపయోగించాలి. అలా మనకు ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే వాటిలో మెంతులు ఒకటి. మెంతులను రాత్రి నీళ్ళలో నానబెట్టి తెల్లపారుజుమన తాగితే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. మెంతులు మిం దయాబెట్టినీ ను కంట్రోల్ చేస్తుంది. బరువు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. మిం ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మెంతి గింజల నీతితో ఆరోగ్యంప్రతిరోజు ఒకటి నుంచి రెండు టీ స్వాస్థ మెంతి గింజలను రాత్రిపూట నానబెట్టి పరగడుపున తాగితే మిం జీవక్తియ వేగవంతం కావడమే కాకుండా రక్తంలో కొత్తస్టాల్ స్థాయిలు నియంత్రించేలా చేస్తుంది. ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున మెంతి గింజల నీళ్ళను తాగితే జీర్ణ క్రియ మెరుగుపడుతుంది. షైబర్ జీర్ణవ్యవస్థలోని ఆహార కదలికలను ప్రోత్సహించడంతోపాటు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. చిరంజీవి ఎవరో నాకు తెలియదు..! బరువును తగ్గించే మెంతి గింజల నీళ్ళరక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడమే కాకుండా దయాబెట్టినీ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుతుంది. మెంతి గింజల నీరు కొత్తస్టాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. మెంతి గింజలలో ఉండే షైబర్ చెడు కొత్తస్టాల్ ను తగ్గించడానికి, గుండె జబ్బులను నివారించడానికి ఉపయోగడుతుంది. మెంతి గింజల నీళ్ల మన బరువును తగ్గించడానికి ఎంతగానో

దోహడం చేస్తుంది. ఇది మనకు కడుపు నిండిన భావనను కలిగించి అధిక ఆహారం తీసుకోకుండా చేస్తుంది. మెంతి గింజల నీళ్ళతో రోగ నిరోధక శక్తి మెంతి గింజల నీళ్లు చర్చ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మెంతి గింజలలో ఉండే యాంటి ఆక్షిడెంట్లు మన చర్చ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు మొత్తిమలు లేదా మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి. మెంతి గింజల నీళ్లు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు, శరీరం ఇంక్వాప్ట్స్తో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని పెంచతాయి. ఇది నొప్పులను, వాపులను తగ్గిస్తుంది. ఆర్టరైటీన్ వంటి లక్షణాలను తగ్గించడానికి కూడా మెంతి గింజల నీళ్లు ఉపయోగపడతాయి. మెంతి గింజల నీళ్ళతో జుట్టుకు ఆరోగ్యం మెంతి గింజలు నీళ్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. మహిళలలో రుతు సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. జుట్టు పెరుగుదలకు మెంతి గింజల నీళ్లు ఉపయోగపడతాయి. మెంతి గింజలు ప్రోటీన్, నికోలైనిక అమ్లానికి మంచి మూలం. ఇవి జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మెంతి గింజల నీళ్లు తాగడం వల్ల ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు దోహడం చేస్తుంది. జాట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

**రాత్రి బోధనం తరువత ఆచ ఒకటి తిస్సండి.. మా శక్తికి తెరుగుండరు!**

భారతీయ గృహపలలో యాలకులు ఒక సాధారణ సుగంధ ద్రవ్యం. ఇది కేవలం ఆహారానికి రుచిని జోడించడమే కాకుండా, అరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి భోజనం తర్వాత ఒక యాలకులు తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయి. ఇది జీవ్రక్తియను మెరుగుపరచడం నుండి నోటి దుర్మాసను తగ్గించడం వరకు అనేక విధాలుగా సహాయపడుతుంది. ఈ అలవాటు మించి అరోగ్యానికి ఎలా మేలు చేస్తుంది. 1. జీవ్రక్తియను మెరుగుపరుస్తుంది: రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం వల్ల జీవ్రక్తియను మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనం తర్వాత అజీర్ణం, గ్యాస్, ఉఱ్ఱురం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యాలకులలో ఉండే గుణాలు జీర్ణ ఎంజైమ్లను ప్రేరించిస్తాయి. ఈ ఎంజైమ్లు ఆహారాన్ని నులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా, యాలకులు కడుపులో గ్యాస్ పుత్తుత్తిని తగ్గించి, కడుపు ఉఱ్ఱురాన్ని నివారిస్తాయి. రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం వల్ల మరుసటి రోషు ఉదయం మించి తేలికగా, హాయిగా ఉంటారు. నోటి దుర్మాసను అనేది చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే సమస్య రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం వల్ల నోటి దుర్మాసను తగ్గించవచ్చు. యాలకులలో ఉండే సుగంధ తైలాలు నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి సహాయపడతాయి. యాలకులు లాలాజలాన్ని ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది నోటిని శుభ్రంగా ఉంచడానికి తోడ్పుడుతుంది. సహజమైన హౌత్ ఫ్రెషనర్గా యాలకులు పనిచేస్తాయి. రసాయనాలు కలిగిన హౌత్ వాష్టలకు బదులుగా, యాలకులు ఒక సహజమైన, అరోగ్యకరమైన ప్రత్యుమాయం.’ 3. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు: యాలకులలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీర కణాలను ట్రై రాడికల్స్ నుండి రక్కించడంలో సహాయపడతాయి. ట్రై రాడికల్స్ శరీరంలో అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. యాలకులలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్, గుండె జబ్బాలు, ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాని తగించడంలో సహాయపడతాయి. రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం వల్ల రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, ముఖ్యంగా అధిక రక్తపోటు ఉన్నారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.





