



స్వేచ్ఛ భారత్ జ్యోతి తెలుగు దినపత్రిక

అపారధ్ కాలెను
పత్రికా రంగంలో అనుభవం కలిగిన అపారధ్ జిల్లా, నియోజకవర్గ ఇన్చార్జిగా, మండల అపారధ్ గా పనిచేయుటకు ఉత్సాహంతమైన యువకులకు కావలెను.
ఫోన్ నెంబర్ : 966282126

ప్రసరణ : తెలంగాణ/అంధ్రప్రదేశ్, సంపుటి : 04 సంఖ్య : 351 ఎడిటర్.. చెరుకు జగన్ గౌడ్ పేజలు : 04, వెల రూ. 5రూ/ ఆదివారం - 29 - మార్చి - 2026

ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశం ఇప్పుడు సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటుంది

- ▶ ఈ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రతి దేశం తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తోంది
- ▶ అక్కడ గత నెల రోజులుగా భీకర పోరు కొనసాగుతోంది
- ▶ ఈ యుద్ధం కారణంగా ఆహారం, ఇంధనం, గ్యాస్ సరఫరాపై తీవ్ర



ప్రభావం పడింది ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. మిగతా..26

▶ ఎన్నో దేశాల్లో నిత్యావసర వస్తువుల కొరత ఏర్పడింది
డీజిల్: పశ్చిమాసియాలోని ఉద్రిక్త పరిస్థితుల కారణంగా ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశం సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోందని

మూసీ నది తీరంలో ఓంకారేశ్వర స్వామి ఆలయానికి భూమి పూజ చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి..

ఓంకారేశ్వర ఆలయ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన దైవకార్యంగా భావిస్తున్నా



- ★ మూసీ పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్ట్ లో ముందడుగు ఇది. నదులు కాలుష్యం అవుతున్నాయి
- ★ ఆధునిక గోశాల నిర్మాణానికి కూడా సీఎం రేవంత్ శంకుస్థాపన
- ★ 80 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన వీరభద్రస్వామి ఆలయం
- ★ కొద్ది మంది రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం అడ్డుపడుతున్నారు
- ★ మూసీ దుస్థితి ప్రకృతి తప్పిదం కాదు. మానవ తప్పిదం. మూసీ ప్రక్షాళన అత్యవసరం
- ★ మరో ముందడుగు పడింది. మంచినీటి వద్ద భారీ ఎత్తున ఓంకారేశ్వర ఆలయ నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు. ఈ పనులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన కార్యక్రమం జరిగింది. ఆధునిక గోశాల నిర్మాణానికి కూడా సీఎం రేవంత్ శంకుస్థాపన చేశారు. ఆలయ నిర్మాణానికి సంబంధించి మూసీ రివర్ ప్రాజెక్ట్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ ఇప్పటికే డిజైన్లను ఖరారు చేసింది. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మిగతా..26

మోదీ, ట్రంప్ ఫోన్ కాల్ మధ్యలో ఎలాన్ మస్క్ జాయిన్ అయ్యారా?



మార్చి 24న మోదీ, ట్రంప్ మాత్రమే ఫోన్ లో మాట్లాడుకున్నట్లు స్పష్టం
ఇరాన్, ఇజ్రాయేల్-అమెరికా మధ్య యుద్ధం ప్రారంభమైన అనంతరం మోదీ, ట్రంప్ మధ్య ఈ సంభాషణే మొదలైంది
డీజిల్: పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో, ఇటీవల అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ భారత ప్రధాని నరేంద్రమోదీకి ఫోన్ చేసిన విషయం తెలిసింది. ట్రంప్, మోదీ మాట్లాడుకుంటుండగా, మిగతా..26

అమరావతికి చట్టబద్ధత.. ఏప్రిల్ 2న పార్లమెంట్ లో బిల్లు..

జగన్ 'సినిమా వ్యాఖ్యలపై లోకేష్ ఘాటు విమర్శలు' 'గత ఎన్నికల్లో ప్రజలు జగన్ కు చూపించిన ఖాతాబద్ధం సినిమా (11 సీట్లు) ఇంకా సరిపోలేదేమో.. ఆయన ఇప్పుడు చూపిస్తున్నట్లు సినిమా 11 రోజులు కూడా ఆడదు" కేవలం 11 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఉన్న ఆ పార్టీకి రాజధానిపై ఎంత చిత్తశుద్ధి ఉందో ఈ వైఖరితోనే అర్థమవుతోంది వైసీపీలో సజ్జల



రామకృష్ణారెడ్డి పాత ఏమిటో, ఆయన జ్ఞానం ఎంతో అందరికీ తెలుసు అమరావతి: అమరావతిని ఆంధ్రప్రదేశ్ శాశ్వత రాజధానిగా గుర్తిస్తూ చట్టబద్ధత కల్పించేందుకు అసెంబ్లీ ప్రత్యేకంగా సమావేశమైతే, వైసీపీ సభ్యులు హాజరుకాకపోవడాన్ని మంత్రి నారా లోకేశ్ తప్పుబట్టారు. కేవలం 11 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఉన్న ఆ పార్టీకి రాజధానిపై మిగతా..26



ఎటువంటి ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా భారీ సోన్ క్రషర్ ను నడుపుతోంది హారీష్ రావు సంచలన ఆరోపణలు సర్వే నంబర్ 62, 63లలో జరుగుతున్న ఈ అక్రమ మైనింగ్ వల్ల ప్రభుత్వ ఖజానాకు భారీగా గండి పడుతోంది మైనింగ్ శాఖ నోటీసులు ఇచ్చినా, లేఖలు రాసినా ప్రభుత్వం ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదు చిన్న తప్పు చేశారనే నెపంతో మహిపాల్ రెడ్డి తమ్ముడిని రాత్రికి రాత్రే అరెస్ట్ చేసి నెల రోజులు జైల్లో పెట్టారు మంత్రి పొంగులేటి కనకలక్ష్మి నంపల్లె హారీష్ రావు సంచలన ఆరోపణలు హైదరాబాద్: మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కుటుంబానికి చెందిన 'రాఘవ కన్స్ట్రక్షన్' శంషాబాద్ మండలం కొత్తాల్ గూడలో ఎటువంటి ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా మిగతా..26

హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు స్వాధీనంపై సభలో రేవంత్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన

ఏకగ్రీవం కాదు.. ఏకపక్షం: హారీష్ రావు
● ఎల్ అండ్ టీ నుంచి మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది



రాజధానిగా అమరావతికి మరలంత చట్టబద్ధత...

జగన్ కు ఆత్మలతో మాట్లాడే అలవాటు ఉంది

- ▶ అసెంబ్లీలో తీర్మాణం ప్రవేశపెట్టిన సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు
- ▶ అమరావతి చట్టబద్ధ తీర్మాణం పెట్టాలంటున్న వైసీపీ ముందు శాసనసభకు రావాలి
- ▶ అసెంబ్లీ గురించి మాట్లాడే అర్హత సజ్జలకు లేదు
- ▶ అమరావతి చట్టబద్ధతకు అన్ని పార్టీల మద్దతు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతి విషయంలో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ శాశ్వత రాజధానిగా 'అమరావతిని గుర్తించేలా చారిత్రాత్మక తీర్మానాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టారు. రాజధాని 'అమరావతి'కి చట్టబద్ధత కల్పించాలని కేంద్రాన్ని కోరుతూ అసెంబ్లీలో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం 'అమరావతిని రాజధానిగా గుర్తిస్తూ స్పష్టమైన, స్థిరమైన నిర్ణయంతో ముందుకు సాగటం అత్యవసరమని ఆభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తూ తీర్మానం చేశారు. రాజధానికి అవసరమైన అన్ని రక్షణాత్మక చర్యలు తీసుకోవాలని భావిస్తూ సీఎం తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. రాష్ట్ర విభజన చట్టంలోని సెక్షన్ 5(2)కు తగిన సవరణలు చేయటం ద్వారా రాజధానిపై స్పష్టతను, స్థిరత్వాన్ని కల్పించవచ్చని గుర్తించేలా తీర్మానాన్ని మిగతా..26

చంటి బద్దలతో మహిళల పోరాటం మరువలేనిది

● ప్రజాస్వామ్యంలో ఒక నాయకుడిని ప్రజల వద్దకు వెళ్లకుండా ఇబ్బంది పెట్టడం అత్యంత దారుణం
● రాష్ట్ర విభజనతో జరిగిన తీరని నష్టాన్ని పూర్తిచేసేందుకు రాజధాని కోసం అమరావతి రైతులు తమ భూములను త్యాగం చేశారు
● అమరావతి అనేది కేవలం ఒక ప్రాంతం కాదు, అది రాష్ట్ర ప్రజలందరి మనోభావాలకు సంబంధించిన విషయం



ప్రజాస్వామ్యంలో ఎవరికైనా పార్టీ పెట్టుకునే హక్కు ఉంటుంది అది వారి వ్యక్తిగత, రాజకీయ స్వేచ్ఛకు సంబంధించింది తెలంగాణ రాజకీయాల్లో రాబోయే కొత్త సమీకరణాలకు ఇది సంకేతం



అమరావతి చట్టబద్ధతను స్వాగతిస్తూనే... ప్రభుత్వంపై ప్రశ్నల వర్షం కురిపించిన షర్మిల

- "కేవలం గెజిట్ నోటిఫికేషన్ లో పేరు ఉంటే సరిపోతుందా?"
- రాజధాని నిర్మాణానికి కావాల్సిన లక్ష కోట్ల నిధులు ఎక్కడి నుంచి వస్తాయి?"
- రాష్ట్ర విభజన చట్టం ప్రకారం ఆంధ్రప్రదేశ్ నూతన రాజధాని నిర్మాణ బాధ్యత పూర్తిగా కేంద్రానిదే

హారీష్ రావు తమ్ముడు మహేశ్వర్ రావు ఇసుక మాఫియా నడిపారు అతడి అక్రమాల వల్లే కేటీఆర్ మైనింగ్ శాఖను తీసుకున్నారు సిరిసిల్ల, నేరేళ్ల ఇసుక మాఫియాపై విచారణ జరిపిస్తాం మాజీ ఎంపీ సంతోష్ రావు, ఆయన తండ్రి రవీందర్ రావులపై విచారణ

మూసీ నది తీరంలో ఓంకారేశ్వర స్వామి ఆలయానికి భూమి పూజ చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి..

మొదటి పేజీ తరువాయి

శంకుస్థాపన అనంతరం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, మూసీ పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్టులో ముందడుగు ఇది. నదులు కాలుష్యం అవుతున్నాయి. నదులను ప్రక్షాళన చేయాలని చాలా మంది సీఎలు ఆలోచించారు. ఓంకారేశ్వర ఆలయ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన దైవకార్యంగా భావిస్తున్నా 80 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన వీరభద్రస్వామి ఆలయం. మూసీ దుస్థితి ప్రశ్నల తప్పిందని కాదు. మానవ తప్పిందని. మూసీ ప్రక్షాళన అత్యవసరం. హైదరాబాద్ నుంచి కాలుష్యం మూసీ నదిలో కలుస్తుంది. ఈ ప్రాంతాల్లో పంటలను కొనే పరిస్థితి లేదు. ఇక్కడను ప్రజాప్రతినిధులందరూ మూసీ ప్రక్షాళన చేయాలని కోరుతున్నారు. కొద్ది మంది రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం అడ్డుపడుతున్నారు. ఎవరైనా దీనికి పెదార్థాలు తీసినా, రాజకీయం చేసినా ప్రభుత్వం శివశాపంపం చేస్తుంది. బీఆర్ఎస్ నాయకులూ నవీశా ఇంద్రారెడ్డిపై సీఎం రేవంత్ కామెంట్స్ చేశారు. ఇదే ప్రాంతంలో ఉండే అశ్రు అనేక రకాలుగా రాజకీయ లబ్ధి పొందారు. అశ్రు కొడుకే ఎన్నికైతే కేసు వేశారు. మూసీ పునరుద్ధికిరణ అపాలని కేసు పెట్టారు. కేసు వేయడానికి వారికి మనసు ఎలా వచ్చింది?. ప్రజాప్రతినిధిగా వారికి అర్హత ఉందా?. ఎవరు అడ్డం వచ్చినా మూసీ నదిని పునరుద్ధరిస్తాం. ఈ అవకాశం చరిత్రలో ఎవరికీ ఒకరికీ వస్తుంది. దైవ నిర్ణయంతో ఈ గొప్ప కార్యక్రమం చేస్తున్నాం. ఈ ప్రాంతానికి గొప్ప చరిత్ర ఉంది. ఈ చరిత్ర కనుమరుగు అవుతుందా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నాం. విమర్శలు, అడ్డుతలు వచ్చినా ముందుకు వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నాం. నదీ పరివాహక ప్రాంతంలోనే అభివృద్ధి ఉంటుంది. సముద్రం ఉన్న ప్రాంతంలోనే వ్యాపారాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. సముద్రపు ఒడ్డు లేని ఏకైక రాష్ట్రం తెలంగాణ. మానవ తప్పిందం వల్లే మూసీకి ఇలాంటి పరిస్థితి. దీంతో హైదరాబాద్ నగరమే కనుమరుగయ్యే పరిస్థితులు వచ్చాయి. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో వస్తున్న పోల్యూషన్ వల్ల ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. ఢిల్లీని చూసి అయినా మనం నేర్చుకోవాలి' అని అన్నారు. ఇక, ఇక్కడ... చారిత్రిక వీరభద్రస్వామి ఆలయం సముదయంలో ఓంకారేశ్వర ఆలయ నిర్మాణం అడుగుపెట్టారు. సుమారు రూ.700 కోట్లతో 8 ఎకరాల్లో ఈ నిర్మాణం జరగనుండగా 100 అడుగుల గాలి గోపురం నిర్మాణం చేస్తారు. గాలి గోపురం నుంచి లోపలికి ప్రవేశించాక వేరేరూ మండపాలు ఉంటాయి. మూసీ నది మధ్యలో 100 అడుగుల శివని విగ్రహం నిర్మాణం చేస్తారు. 207 అడుగుల పొడవైన ప్రధాన మండపం, గర్భాధిపతి గోపురాన్ని 14 అడుగుల పొడవు, 14 అడుగుల వెడల్పు, 64 అడుగుల ఎత్తుతో నిర్మించనున్నారు. ఈ దేవాలయానికి ఓఆర్ఆర్ నుంచి విలయమైన రోడ్డు మార్గాలను నిర్మిస్తారు. ఆలయం వద్ద 199 కోట్లతో వెయ్యి నుంచి 2 వేల వాహనాలు పార్కింగ్ చేసుకునే విధంగా మూడంతస్తుల్లో పార్కింగ్ సౌకర్యం కల్పించనున్నారు.

రాజధానిగా అమరావతికి మరింత చట్టబద్ధత...

మొదటి పేజీ తరువాయి

రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించాలని కేంద్రాన్ని కోరుతూ అనెండ్రిలో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం 'అమరావతిని రాజధానిగా గుర్తిస్తూ స్పష్టమైన, స్థిరమైన నిర్ణయంతో ముందుకు సాగటం అత్యవసరమని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తూ తీర్మానం చేశారు. రాజధానికి అవసరమైన అన్ని రక్షణాత్మక చర్యలు తీసుకోవాలని భావిస్తూ సీఎం తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. రాష్ట్ర విభజన చట్టంలోని సెక్షన్ 5(2)కు తగిన సవరణలు చేయటం ద్వారా రాజధానిపై స్పష్టతను, స్థిరత్వాన్ని కల్పించవచ్చని గుర్తింపేలా తీర్మానాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రవేశపెట్టారు.

జగన్ కు అత్యున్నత మార్కెట్ అలవాటు ఉంది శాసనసభలో అమరావతి చట్టబద్ధ తీర్మానం పెట్టాలంటున్న వైసీపీ ముందు శాసనసభకు రావాలి అని మంత్రి నారా లోకేశ్ సూచించారు. ఇంత ముఖ్యమైన కార్యక్రమం జరుగుతుంటే జగన్ బెంగుళూరు వెళ్లిపోవడం ఏమిటి అని ప్రశ్నించారు.'జగన్ కు అత్యున్నత మార్కెట్ అలవాటు ఉంది. రాత్రి అత్యు ఏం చెప్పి ఉదయాన్నే అది మాట్లాడుతారు. బహుశా జామ్ లో వచ్చేదేమా ' అంటూ మంత్రి నారా లోకేశ్ సెలెబ్రిటీ చేశారు.వైసీపీ జగన్ పరామర్శలు చేసుకో విచారణ స్పష్టమైతే అని మండిపడ్డారు. 'శనివారం ఉదయం 11 గంటలకు సమావేశాలు పెట్టారు. ఆ 11 మంది ఎమ్మెల్యేలు సమావేశానికి వస్తే బాగుండేది. జగన్ పదేపదే సినిమా చూపిస్తూ అలవాటు. ఆరేడే మొన్న ఎన్నికల్లో జగన్ కి సినిమా చూపాస్తేనే 11 సీట్లకి వదిలేయారు' అని మంత్రి నారా లోకేశ్ సెలెబ్రిటీ చేశారు.

అనెండ్రి గురించి మాట్లాడే అర్హత సబ్జెక్టు లేదు 2024 ఎన్నికల్లో ప్రజలు తుగ్గి పాలనకి చమర గీతం పాడారు అని మంత్రి చారా లోకేశ్ వెల్లడించారు. మళ్లీ అదే పాటని ప్రజలు వద్దనుకుంటున్నారని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ సీనియర్ నేత సబ్జల రామకృష్ణారెడ్డిపై మంత్రి నారా లోకేశ్ మండిపడ్డారు. అనెండ్రి గురించి చెప్పడం రాజధానికి సబ్జెక్టు లేదు.వైసీపీ జగన్ పరామర్శలు చేసుకో విచారణ స్పష్టమైతే అని మండిపడ్డారు. 'శనివారం ఉదయం 11 గంటలకు సమావేశాలు పెట్టారు. ఆ 11 మంది ఎమ్మెల్యేలు సమావేశానికి వస్తే బాగుండేది. జగన్ పదేపదే సినిమా చూపిస్తూ అలవాటు. ఆరేడే మొన్న ఎన్నికల్లో జగన్ కి సినిమా చూపాస్తేనే 11 సీట్లకి వదిలేయారు' అని మంత్రి నారా లోకేశ్ సెలెబ్రిటీ చేశారు.

అమరావతి చట్టబద్ధతకు అన్ని పార్టీల మద్దతు 'పార్లమెంటులో' అన్ని పార్టీలు అమరావతికి మద్దతిస్తాయి. ఇక్కడ వ్యతిరేకించేవాళ్లు అక్కడ మద్దతు ఇచ్చిన ఆశ్చర్యపోవసరం లేదు'అని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. 'గతంలో ముఖ్యమంత్రి చర్యలను అనుమతి చెప్పే... పరదాలు కట్టడం, సెల్లు సరికేయడం చేశారు. ఇప్పుడు అలాంటి పరిస్థితి ఎక్కడా లేదు. ప్రజాసందర్శనా చక్రంగా ఉన్నారు. సీఎం గ్రోటోకాల్ మినహా అదనపు సీఎంఎం గందరం లేదు' అని మంత్రి నారా లోకేశ్ చెప్పిక్కాన్నారు. 'గతంలో సీఎం కి బయటికి వెళ్లే... పందల మందిని పోలీసులను పహరా పెట్టుకునే వారు. గతంలో విజయ్ సాయి రెడ్డి వెళ్లగా వెళ్లే... జాబుల్లు పెట్టుకుని గ్రీన్ ఛానల్ ఇచ్చారు. అమరావతికి చట్టబద్ధత ఒక్క రాజధాని రైతులకే కాదు... రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ గుడి న్యూస్'అని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు.

చంటి బద్దలతో మహిళల పోరాటం మునుపటినిది నాదెండ్ల మనోహర్

అమరావతి: అమరావతి రాజధాని కోసం పోరాడుతున్న రైతులను పరామర్శించేందుకు జనసేన అధినేత, పవన్ చంద్రుల గత ప్రభుత్వం ముగ్గు కంచెలు వేసి అడ్డుకున్న తీరును నాదెండ్ల మనోహర్ గుర్తు చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఒక నాయకుడిని ప్రజల వద్దకు వెళ్లకుండా ఇబ్బంది పెట్టడం అత్యంత దారుణమని ఆయన మండిపడ్డారు. రాష్ట్ర విభజనే జరిగిన తీరని సస్పెన్షన్ల పూర్వుకునేందుకు రాజధాని కోసం అమరావతి రైతులు తమ భూములను త్యాగం చేశారు... అమరావతి అనేది కేవలం ఒక ప్రాంతం కాదు, అది రాష్ట్ర ప్రజలందరి మనోభావాలకు సంబంధించిన విషయమని నాదెండ్ల పేర్కొన్నారు. మూడు రాజధానిలు పెరుతో జగన్ చేసిన ఆరాచకాలు, రాష్ట్ర అభివృద్ధిని వెనక్కి నెట్టాయని ఆయన విమర్శించారు. స్వతంత్ర భారత చరిత్రలోనే ఎక్కడా లేని విధంగా అమరావతి రైతులు దాదాపు 1631 రోజులు నిరంతరాయంగా పోరాటం చేశారని నాదెండ్ల కొనియాడారు. రాజ్యాంగ ప్రక్రియను విస్మయించి గత ప్రభుత్వం తీసుకున్న తుగ్గి నిర్ణయాల్పై మహిళల చంటి బిడ్డలను ఎత్తుకుని రోడ్లపైకి వచ్చి చేసిన పోరాటం మునుపటినిది ఆయన భావోన్వేషానికి లోనయ్యారు. రాజధాని అమరావతిపై చట్టబద్ధత తీర్మానం ఆ రైతుల త్యాగాలకు దక్షిణ గౌరవమని అన్నారు.

హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు స్వాభీనంపై సభలో రేవంత్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన

హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు స్వాభీనానికి సంబంధించి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి హైదరాబాద్ అనెండ్రిలో కీలక ప్రకటన చేశారు. ఎల్ ఆండ్ డీ నుంచి మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినది తెలిపారు. మెట్రో నిర్వహణ ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకుని స్వాధీన ప్రక్రియను చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రజాప్రయోజనాల దృష్ట్యా మెట్రో విస్తరణకు ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుందని అన్నారు. మెట్రో విస్తరణకు ఉన్న అడ్డుతలను సమీక్షించినట్లు సభకు తెలిపారు. ప్రజాసంరక్షణా సౌకర్యాన్ని మరింత మెరుగుపరిచి, ఈ సగరానికి అంతర్జాతీయమార్గం గుర్తింపు తీసుకువచ్చేందుకు కావలసిన ప్రణాళికలను రచించామని అన్నారు. అనంతరం అనెండ్రిలో మెట్రో స్వాధీనంపై తీర్మానం ప్రవేశపెట్టగా, సభ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది.

ఏకగ్రీవం కాదు... ఏకపక్షం: హారీశ్ రావు మెట్రో స్వాధీనంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన ప్రకటనపై మాజీ మంత్రి హారీశ్ రావు విమర్శలు గుప్పించారు. ఇది ఏకగ్రీవ తీర్మానం కాదని, ఏకపక్ష తీర్మానమని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ సభ్యులు అభిప్రాయం తీసుకోకుండా ఏకగ్రీవంగా బిల్లును ఎలా ఆమోదించజేస్తారని ప్రశ్నించారు. ప్రకటన చేసే హక్కు ఉంది కానీ, చర్చ లేకుండా సభ్యులంతా ఆమోదించినట్లు ధ్వజపెట్టాలని చెప్పడం సరికాదని అన్నారు.

ఎటువంటి ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా భారీ స్టోన్ క్రాఫర్ ను నడుపుతోంది

భారీ స్టోన్ క్రాఫర్ ను నడుపుతోంది మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హారీశ్ రావు అనెండ్రి స్టాక్ ధ్వజపెట్టారు. సర్వే నంబర్ 62, 63లలో జరుగుతున్న ఈ అక్రమ మైనింగ్ వల్ల ప్రభుత్వ ఖజానాకు భారీగా గండి పడుతోందని ఆయన ఆరోపించారు. మైనింగ్ శాఖ నోటీసులు ఇచ్చినా, రేఖలు రాసినా ప్రభుత్వం ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని ఆయన నిలదీశారు. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే గూడం మహిపాల్ రెడ్డి సోదరుడని ఆరోపించినా హారీశ్ రావు ప్రభుత్వ దృష్ట్యా వెబ్సైట్ ఎంపర్ గట్టారు. చిన్న తప్పు చేశారనే నెపంతో మహిపాల్ రెడ్డి కమ్ముడిని రాత్రికి రాత్రి అరెస్ట్ చేసి నెల రోజులు జైల్లో పెట్టారని, మరి అంతకంటే పెద్ద అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న మంత్రి సంస్కృతి చర్యలు ఎందుకు లేవని ప్రశ్నించారు. "అధికార పక్షానికి ఒక కృత్యం, ప్రతిపక్షానికి మరో న్యాయమా?" అని మండిపడ్డారు. తన డిస్టిక్టుపై ఎంపిక పొంగలేదీ 'మెరిగి కృత్యం' అంటూ చేసిన వ్యాఖ్యలను హారీశ్ రావు తీవ్రంగా ఖండించారు. అక్కడ కాంగ్రెస్ జెండాలు ఉన్న ఆధారాలు తమ వద్ద ఉన్నాయని, అది కచ్చితంగా పొంగలేదీ సంస్థిని నిర్ణయం చేశారు. ఆయన మంత్రి పదవీలో ఉంటే విచారణ నిష్పక్షపాతంగా జరగదని, అందుకు వెంటనే రాజీనామా చేసి విచారణకు అదేతరచారని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా హారీశ్ రావు ప్రభుత్వానికి ఒక అల్లిపేటల జారీ చేశారు. "నేను చెప్పేవి అబద్ధాలైతే నన్ను ఉరి చీల్చడం లేదా ఎమ్మెల్యే పదవి నుంచి సస్పెండ్ చేయండి. ఒకవేళ నేను చెప్పేవి నిజాలైతే మాత్రం వెంటనే రాఫువ కన్స్ట్రక్షన్స్ కలివ చర్యలు తీసుకోవాలి" అని సంచలన ప్రకటన చేశారు. ఈ సవాల్ తో అనెండ్రిలో ఒకసారిగా వాతావరణం వేడికొట్టింది.

అమరావతికి చట్టబద్ధత..

ఏప్రిల్ 2న పార్లమెంట్ లో బిల్లు..

మొదటి పేజీ తరువాయి

రాజధానిపై ఎంత చిత్తశుద్ధి ఉందో ఈ వైఖరితోనే అర్థమవుతోందని విమర్శించారు. వైసీపీలో సబ్జల రామకృష్ణారెడ్డి పాత్ర ఏమిటో, ఆయన జ్ఞానం ఎంతో అందరికీ తెలుసని ఎద్దేవా చేశారు. పాదయాత్ర ద్వారా చంద్రబాబు గారికి 'సినిమా చూపిస్తా' అని వైసీపీ అధినేత జగన్ చేసిన వ్యాఖ్యలను లోకేశ్ చమత్కరించారు. "గత ఎన్నికల్లో ప్రజలు జగన్ కు చూపించిన ఐక్యబద్ధత సినిమా (11 సీట్లు) ఇంకా సరిపోలేదేమా.. ఆయన ఇప్పుడు చూపిస్తాంటున్న సినిమా 11 రోజులు కూడా ఆడదు" అంటూ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రజలు మరోసారి 'తుగ్గి' చర్యలను చూసేందుకు సిద్ధంగా లేరని, అమరావతి తీర్మానాన్ని రాష్ట్రమంతా హర్షిస్తోందని చెప్పారు. అనెండ్రి ఆమోదించిన తీర్మానం ఈ రాత్రికి నేరుగా ఢిల్లీకి వెళుతుందని లోకేశ్ తెలిపారు. ఏప్రిల్ 1న కేంద్ర కేబినెట్ భేటీలో ఈ బిల్లును ఆమోదం లభించే అవకాశం ఉందని... ఏప్రిల్ 2న ప్రస్తుత పార్లమెంట్ సమావేశాల్లోనే ఈ బిల్లును ప్రవేశపెట్టునున్నారని వెల్లడించారు. అనెండ్రికి రాకుండా తప్పించుకున్న వైసీపీ నేతలు, ఏప్రిల్ 2న పార్లమెంట్ లో ఈ బిల్లు ప్రవేశపెట్టినప్పుడు అక్కడైనా తమ వైఖరిని స్పష్టం చేస్తారా? లేక అక్కడ కూడా ముఖం చాటేస్తారా? అని లోకేశ్ ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కంటే రాజకీయాల్లో ముఖ్యమనుకునే వారికి పార్లమెంట్ వేదికగా సమాధానం లభిస్తుందని ఆయన అన్నారు.

అమరావతి చట్టబద్ధతను స్వాగతించుస్తానే... ప్రభుత్వంపై ప్రశ్నల వర్షం కురిపించిన పల్లెల

అమరావతి: అమరావతిని చట్టబద్ధ రాజధానిగా గుర్తించాలని కోరుతూ అనెండ్రిలో తీర్మానం చేయడాన్ని రాష్ట్ర వైసీపీ పీఠ పల్లెల స్వాగతించారు. ఇదే సమయంలో కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన నిధులపై ఆమె ప్రశ్నలు కురిపించారు. "కేవలం గెజెట్ నోటిఫికేషన్ లో పేరు ఉంటే సరిపోతుందా? రాజధాని నిర్మాణానికి కావాల్సిన లక్ష కోట్ల నిధులు ఎక్కడి నుంచి వస్తాయి?" అని ఆమె నిలదీశారు. రాష్ట్ర విభజన చట్టం ప్రకారం ఆంధ్రప్రదేశ్ నూతన రాజధాని నిర్మాణ భాధ్యత పూర్తిగా కేంద్రానిదేనని పల్లెల స్పష్టం చేశారు. సెక్షన్ 94(3ఎ) ప్రకారం కేంద్రం ఎంత భర్తయినా భరించాల్సి ఉందన్న విషయాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మర్చిపోయిందా?... అని ప్రశ్నించారు. రాజధాని కోసం కేంద్రం ఇస్తున్న అప్పులను 'ముష్టిగా' అభివృద్ధించారు. హక్కుగా రావాల్సిన నిధుల కోసం అనెండ్రిలో ఎందుకు తీర్మానం చేయడం లేదని ఆమె నిలదీశారు. ప్రధాని మోడీ గతంలో అమరావతికి 'బెంబాయి సీట్లు, తట్టిన మట్టి' ఇచ్చారు... బీజేపీ ఇప్పున్న అరకొర సాయంతోనే రాజకీయమా? అని ఆమె ఘాటుగా విమర్శించారు. నిధులు అడగకుండా కేవలం చట్టబద్ధత పేరుతో కాలక్షేపం చేస్తూ రాజధాని నిర్మాణ భాధ్యాన్ని ఏపీ బిల్లు నెత్తిపై వేయడం నెర్రెండి కాదని మండిపడ్డారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విజయ్ భావిపట్టలో జగన్ పండి వారు వచ్చినా రాజధాని మారకుండా ఉండేందుకు ఉపయోగపడవచ్చు కానీ, నిధులు లేకుండా అమరావతి కల సాకారం కాదని పల్లెల స్పష్టం చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన తాను సందిస్తున్న ఈ ప్రశ్నలకు కూటమి ప్రభుత్వం అనెండ్రి వేదికగా రాష్ట్ర ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు.

ప్రజాస్వామ్యంలో ఎవరికైనా పార్టీ పెట్టుకునే హక్కు ఉంటుంది

హైదరాబాద్: తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత కొత్త రాజకీయ పార్టీని ప్రారంభించుతోతున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో కవిత పార్టీపై కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఎవరికైనా పార్టీ పెట్టుకునే హక్కు ఉంటుందని... అది వారి వ్యక్తిగత, రాజకీయ స్వేచ్ఛకు సంబంధించినది అయిన వ్యాఖ్యానించారు. తెలంగాణ రాజకీయాల్లో రాబోయే కొత్త సమరభాటకు అది సంతోషమని అన్నారు. కొత్త పార్టీ పెట్టాలనే కవిత ఆలోచనను తాము స్వాగతించుతున్నా తెలిపారు. ఇదే సమయంలో బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ పై ఆయన విమర్శలుపెట్టారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ వైఫల్యానికి కేసీఆర్ ప్రధాన కారణమని బండి సంజయ్ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. "కాళేశ్వరానికి కేసీఆర్ అతిపెద్ద ఇంజనీర్. టోపీ పెట్టుకుని మరీ ఆయనే దీనిని డిజైన్ చేశారు" అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. ఆయన తీసుకున్న తప్పుడు నిర్ణయాల వల్లే ప్రాజెక్టు కుంగిపోయిందని, వేల కోట్ల ప్రణాళనం పుణా ఆయనని మండిపడ్డారు. ఈ పాపమంతా గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానిదేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉపయోగిస్తున్న భావ ప్రకటనల సమాజం తలదించుకునేలా ఉందని బండి సంజయ్ మండిపడ్డారు. ప్రధాని మోడీపై విమర్శలు చేసే క్రమంలో రేవంత్ స్థాయి దిగజరిగి మాట్లాడుతున్నారని ఆరోపించారు. కాళేశ్వరం అవినీతిపై చర్యలు తీసుకోవడంలో ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శించారు.

“టెంట్ వేసుకున్నా ఆంధ్రప్రదేశ్ ను అభివృద్ధి చేద్దాం“

అమరావతి: రాష్ట్ర విభజన జరిగిన కొత్లో చంద్రబాబును కలిసివచ్చును, “టెంట్ వేసుకున్నా ఆంధ్రప్రదేశ్ ను అభివృద్ధి చేద్దాం“ అని అనెండ్రిలో సమీప మహిళ తమను ఎంతగానో ప్రభావితం చేశాయని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ గుర్తుచేసుకున్నారు. అనుభవజ్ఞుడైన నేత చేతిలో రాష్ట్రం ఉంటేనే భవిష్యత్తు బాగుంటుందనే ఉద్దేశంతోనే, 2014లో ఎటువంటి పరతులు లేకుండా తాను మద్దతు ఇచ్చానని ఆయన స్పష్టం చేశారు. చంద్రబాబు ఒక బలమైన అశాపాదిలా పనిచేశారని కొనియాడారు. సాధారణంగా భూసేకరణ అంటే ఎన్నో గొడవలు, అడ్డుతలు ఉంటాయని, కానీ అమరావతి కోసం రైతులు ఎటువంటి గొడవలు లేకుండా స్వచ్ఛందంగా భూమినివ్వడం ఒక గొప్ప విషయమని పవన్ పేర్కొన్నారు. రాజధాని కోసం భూములిచ్చిన వారందరికీ న్యాయం చేసేలా అప్పట్లోనే అడుగులు పడ్డాయని ఆయన వివరించారు. 2019లో ప్రభుత్వం హానిత తర్వాత అమరావతిపై ఆధాండాలు వేశారని, రాజధాని మహిళా రైతులను రోడ్లపై దారుణంగా కొట్టినది పవన్ ఆరోపన వ్యక్తం చేశారు. ఎప్పుడూ ఇల్లు వదిలి వెళ్లకుండా తాని ఆడవాళ్లు సైతం రాజధాని కోసం రోడ్లపైకి వచ్చి పోరాడాల్సిన దుస్థితి కల్పించారని మండిపడ్డారు. గత పాలనలో చట్టబద్ధతే దాడులు జరిగాయని, ప్రతిపక్ష నేతగా ఉన్న చంద్రబాబునే కక్షణ లేని 'యుద్ధ మాతావరణం' ఉండేదని ఆయన గుర్తుచేశారు. రాష్ట్రాన్ని విభజించినప్పుడు కాంగ్రెస్ బాధ్యతారాహిత్యాన్ని వ్యవహరించినది, కానీ వల్లే ఇప్పటికీ రాజధాని కోసం 'కాట్టెకొవ్వల' పరిస్థితి ఏర్పడిందని పవన్ విమర్శించారు. "తెలంగాణ, ఆంధ్ర వేరేరూ అనే భావన మాకు ఎప్పుడూ లేదు... మా దృష్టిలో తెలుగు నేల ఒక్కటే" అని ఆయన ప్రకటించారు. అమరావతికి కల్పిస్తున్న ఈ చట్టబద్ధత భవిష్యత్తు తరాలకు ఒక భరోసా అని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

నోయిడా వెళితే ప్రధాని పదవి పోతుందని నాతో చెప్పారు: నరేంద్ర మోదీ

ఢిల్లీ: సమాజ్ వాది పార్టీ నేతలు మూడసమ్మతాలు, పిరికితనంతో నోయిడాను గాలికి వదిలేశారని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ విమర్శించారు. గతంలో ఉత్తరప్రదేశ్ లో అధికారంలో ఉన్నారూ తమ పదవులను కోల్పోతామనే భయంతో నోయిడాకు రాకపేషే మానేశారని ఆరోపించారు. సమాజ్ వాది పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు తాను ఇక్కడకు రావాలని అనుకున్నానని, ఈ నిర్ణయంతో నాదీ ముఖ్యమంత్రి ఆందోళనకు గురయ్యారని అన్నారు. "మోదీ గారు, నోయిడాకు వెళ్లవద్దు, మీరు ఈ మధ్యనే ప్రధాని అయ్యారు" అని ఆయన తనను హెచ్చరించారని చెప్పారు. నోయిడాకు ఆయన రాకపోగా, తనను కూడా రాకొద్దని సూచించారని తెలిపారు. తాను మాత్రం కచ్చితంగా వెళతానని ఆ ముఖ్యమంత్రికి స్పష్టంగా చెప్పానని తెలిపారు. నోయిడా ప్రజల అభివృద్ధి కోసం అని ఆయన ఢిల్లీలో దేశానికి సేవ చేసే అవకాశాన్ని ఇస్తుందని భావిస్తున్నానని ఆయనతో చెప్పినట్లు వెల్లడించారు. ఒకప్పుడు రాజకీయ నాయకులు ఈ సగరం వదిలేశారు, కానీ ఇప్పుడు ప్రపంచస్థాయి నేతలను ఆహ్వానించేందుకు సిద్ధంగా ఉందని అన్నారు. ఈ సగరం ఈరోజు దేశానికి గర్వకారణంగా నిలిచిందని వ్యాఖ్యానించారు. అధికారంలో ఉన్నారూ నోయిడాలో పర్వల్లీపై వారికి అవకాశం ఉందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రధానంలో ఉంటే, ఈ నేపథ్యంలో ప్రధాని మోదీ పై వ్యాఖ్యలు చేశారు. 1988 నుంచి ఈ సగరంలో పర్వల్లీవిన పలువురు ముఖ్యమంత్రులు ఆ తర్వాత వివిధ కారణాలతో పదవులకు దూరమయ్యారు. దీనితో నోయిడాకు వెళ్లడానికి రాజకీయ ప్రమాఖలు అసక్తి కనబరచరు. అయితే యోగి అధిష్టాధాని తాను ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక పలుమార్లు నోయిడాలో పర్వల్లీంచారు.

నేపాల్ నూతన ప్రధాని బాలెన్ షా ప్రకంపనలు...

మాజీ ప్రధాని ఓపీ అరెస్ట్ నేపాల్: నేపాల్ లో రాజకీయాల ఒక్కసారిగా వేడెక్కిాయి. నూతన ప్రధాని బాలెన్ షా వచ్చినప్పటికంటేనే ఏవకళ్ల నేతలను టార్గెట్ చేశారు. ఈ క్రమంలో మాజీ ప్రధాని, ప్రధాన ప్రతిపక్ష నేత కేసీ శర్మ ఓపీని పోలీసులు శనివారం ఉదయం అరెస్ట్ చేశారు. గతేడాది సెప్టెంబరులో జరిగిన 'జెసె-టీ' యువత ఉద్యమాన్ని అణచివేసిన ఘటనకు సంబంధించిన సరచూర్లు కేసులో ఆయనను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ అరెస్ట్ తో రాజధాని ఖాట్మండా వ్యాప్తంగా తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు చోటుచేసుకున్నాయి. ఓపీతో అయితే మాజీ డోంమంత్రి రమేష్ లిఖోన్ కు కూడా భక్తపూర్ జిల్లాలోని వారి నివాసం నుంచి పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అరెస్ట్ అనంతరం ఓపీ అరెస్టుకేసుకు గౌరవం కలిగింది. ఆయనను ఖాట్మండాలోని ఓ మెడికల్ కాలేజీ ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఓపీ అరెస్టును నిరసిస్తూ ఆయన నేతృత్వంలోనే కమాన్వెల్త్ పార్టీ అఫ్ నేపాల్ (యుఎంఎంసీ) కార్యకర్తలు ఖాట్మండాలో ఆందోళనలు చేపట్టారు. పలుచోట్ల ట్రైపు జరిగి, విచారణ అక్కంపనే నివేదిక ప్రతులను దహనం చేశారు. నిరసనకారలకు, పోలీసులకు మధ్య ఘర్షణలు జరిగాయి. శుక్రవారం కొలుపేరించిన ప్రధాని బాలెన్ షా నేతృత్వంలోని కొత్త ప్రభుత్వం తన తొలి కేబినెట్ సమావేశంలోనే విచారణ కమిషన్ నివేదికను అమలు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ అరెస్టుల కక్షపూరితమైనవని, చట్టవిరుద్ధమని యూఎంఎల్ పార్టీ ఖండించింది. సుప్రీంకోర్టు సిద్ధింగ్ జడ్జి నేతృత్వంలో ఉన్నతస్థాయి విచారణ కమిషన్ను ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ఇదలా ఉండగా, ఓపీ అరెస్టునే నేపాల్ మాజీ అధ్యక్షురాలు బిర్జాదేవి భండారీ 'అవివేక నిర్ణయంగా' అభివర్ణించారు. ఈ చర్య ఢిల్లీరానికే పరిణామానికి దారితీయవచ్చని, దేశంలో అస్థిరత పెరిగే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సరైన అధ్యయనం, న్యాయ ప్రక్రియ లేకుండా నివేదికను అమలు చేయడం ప్రజాస్వామ్య విలువలకే విస్తూతమని ఆమె ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

తమిళనాడు ఎన్నికలు: డీఎంకే అభ్యర్థుల పూర్తి జాబితా విడుదల.. పన్నీర్ సెల్వంకు టీకెట్

తమిళనాడు: తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల సగరూ మోగడంతో, అధికార బ్రావిడ మున్నెట్ర కజరం (డీఎంకే) తమ అభ్యర్థుల పూర్తి జాబితాను ప్రకటించి ఎన్నికల సమరానికి సర్వసన్నమైంది. రాష్ట్రంలో ఏప్రిల్ 23న పోలింగ్ జరగనుండగా, మే 4న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టి ఫలితాలను వెల్లడిస్తారు. శుక్రవారం విడుదల చేసిన ఈ జాబితా ప్రకారం, ముఖ్యమంత్రి ఎంకే స్టాలిన్ సీట్లోకి స్థానమైన కోలత్తూరు నుంచే మల్లారె పోటీ చేయనున్నారు. ఆయన కుమారుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి ఉదయనిధి స్టాలిన్ చెప్పిలోని చేపా-క్రీష్ణకేన్ నుంచి తిరిగి బరిలోకి దిగుతున్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో కీలక రాజకీయ పరిణామంగా, వివిధ డీఎంకే నుంచి బహుపక్షం గుర్త డీఎంకే కూటమితో చేతులు కలిపిన సీనియర్ నేత ఓ. పన్నీర్ సెల్వం తేని జిల్లాలోని బోడినాయకుకనూర్ నుంచి పోటీ చేయనున్నారు. గతంలో ఆయన ఈ నియోజకవర్గం నుంచి పలుమార్లు గెలుపొందారు. మొత్తం 234 అసెంబ్లీ స్థానాలకు గాను డీఎంకే 164 చోట్ల పోటీ చేస్తుండగా, మిగిలిన 70 సీట్లను మిత్రపక్షాలకు కేటాయించింది. పార్టీ సీనియర్లు, మంత్రులైన దురైమొగన్, కేవినే నెట్టూ, అన్నీల్ మహేశ్, సెంధిల్ బాలాజీ వంటి చాలా మందికి వారి సీట్లోకి స్థానాలనే మళ్లీ కేటాయించారు. అయితే, పోర్టుల్లో భాగంగా మంత్రి మనో తంగరాజ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న పద్మాభిపురం సీటును కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఇచ్చారు. ఈసారి ఎన్నికలు డీఎంకే కూటమి, వివిధ డీఎంకే-ఎన్ డీ కూటమి, నలుడు విజయ్ స్టాలిన్ తమిళగ వెల్లె కజరం (టీపీఓ), నామ్ తమిళకే వచ్చి (ఎన్ డీ) మధ్య చతుర్ముఖ పోటీకి వేదిక కానున్నాయి. తాజా జాబితా విడుదలతో డీఎంకే ఎన్నికల ప్రచారాన్ని మరింత ముమ్మరం చేసేందుకు సిద్ధమైంది.

తిరుమల శ్రీవారి సర్వదర్శనానికి 15 గంటల సమయం

తిరుపతి: సుప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం తిరుమలలో భక్తుల ర

గాలి కాలుష్యంతో బ్రెయిన్ స్ట్రోక్

బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని గాలి కాలుష్యం పెంచుతున్నది. ఏటా లక్షల మంది ప్రాణాలను తీస్తున్నది 2024 బయోమెడ్ సెంట్రల్ (బీఎంసీ) పబ్లిక్ హెల్త్ అధ్యయనం వెల్లడించింది. వాయు కాలుష్యం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు ఇరవై లక్షల మంది స్ట్రోక్ బారిన పడుతున్నట్లు ఈ సర్వే తేల్చింది. భారతదేశంలో సహా తక్కువ, మధ్య ఆదాయ దేశాలలో సంభవించే నాలుగు బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ మరణాలలో.. ఒకటి గాలి కాలుష్యం వల్లనే కనుగొన్నది. ముఖ్యంగా.. నగరాలు, పట్టణ ప్రాంత యువకులు ఎక్కువగా దీని బారిన పడుతున్నట్లు వెల్లడించింది. పీఎం 2.5 వంటి సూక్ష్మ కణాలు.. ఊపిరితిత్తుల రక్షణ వ్యవస్థను దాటుకొని రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. రక్త నాళాల్లో అడ్డంకులు సృష్టించి.. బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ కారణం అవుతున్నాయని అధ్యయనకారులు చెబుతున్నారు. మన దేశంలో మూడు రకాల్లోగా బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ కేసులు వివరితంగా పెరుగుతున్నాయి. గాలి కాలుష్యం వల్ల స్ట్రోక్ బారిన పడుతున్నవారిలో యువతే ఎక్కువగా ఉంటున్నదట. దాదాపు 20-30 శాతం స్ట్రోక్లు 50 ఏళ్లలోపు వారిలోనే సంభవిస్తున్నాయట. వీరిలో ప్రాణాలతో బయటపడిన వారిలో 50 శాతం మంది శాశ్వత వైకల్యాల్తో మిగిలిపోతున్నారు. ఈ పరిస్థితిని తప్పించుకోవాలంటే.. ఆకస్మికంగా బలహీనపవ్వడం, మాటలు తడబడటం, మూఝం వారిపోవడం, శరీరం సమతుల్యత కోల్పోవడం



లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక కక్షపాటు, మధుమేహం, కొలిస్ట్రాల్ ను నియంత్రించేటట్లు ఉంచుకోవడంకోసాను ధూమపానం మానేయడం, చురుకైన జీవనశైలి, చెబుతున్నారు.

40 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరు కచ్చితంగా రోజూ వీటిని తినాలి.. వృద్ధాప్యంలో ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!



సాధారణంగా యుక్త వయస్సులో ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా సరే వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ కచ్చితంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే శరీరంపై తీవ్ర

ద్రుప్త్యావాలు ఉంటాయి. అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. చిన్నతనంలో సహజంగానే చాలా మంది చిరుతిక్కను ఎక్కువగా తింటారు. కాస్త వయస్సు పెరిగిన తరువాత ఆ తిండి తగ్గుతుంది. కానీ వయస్సు మీద పడుతున్న తరువాత కూడా చిరు తిండిని తినడం శ్రేయస్కరం కాదు. ముఖ్యంగా 40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు తమ ఆరోగ్యం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తినే ఆహారం విషయంలో అసలు నిరర్థకం చేయకూడదు. ఆహారం పట్ల ఆసక్తి చేస్తే దయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, కీళ్ల నొప్పులు వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనీసం 40 ఏళ్లకు పైబడిన తరువాత జంక్ ఫుడ్స్ పూర్తిగా స్వస్తి చెప్పి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది.

టమాటాలు, చిలగడదుంపలు..

40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు రోజూ తినాల్సిన ఆహారాల్లో టమాటాలు కూడా ఒకటి. వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా లైకోపీన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది కెరోటినాయిడ్లు జాలితాకు చెందినది. దీని వల్ల టమాటాలు ఎరువు రంగులో ఉంటాయి. టమాటాలను తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు గణనీయంగా తగ్గుతుంది. టమాటాలను రోజూ సూప్ లేదా జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వయస్సు మీద పడుతున్న వారికి సహజంగానే కంటి చూపు మందగిస్తుంది. అలాగే బీపీ పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యలు రాకుండా ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాలంటే చిలగడదుంపలను తరచూ తినాలి. వీటిల్లో పొటాషియం, బీటా కెరోటిన్, ఫైబర్ కెమికల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బీపీ పెరగకుండా చూస్తాయి. అలాగే కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తాయి. కళ్లను రక్షిస్తాయి.

కోడిగుడ్డు, పుట్ల గొడుగులు..

40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును ఉడకబెట్టి తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. గుడ్డులోని పసుపు సొసా తీసిన కేవలం తెల్ల సొసాను మాత్రమే తింటుంది. దీని వల్ల ప్రోటీన్లు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తాయి. వీటి వల్ల ఉత్సాహంగా ఉంటారు. యాక్టివ్ గా వినోదించారు. కండరాల దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శరీర నిర్మాణానికి ప్రోటీన్లు దోహదం చేస్తాయి. ఎముకలకు బలాన్ని అందిస్తాయి. వీటి వల్ల కండరాల నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతాయి. 40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు వారంలో రెండు సార్లు పుట్ల గొడుగులను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. వీటి వల్ల క్యాల్షియం, విటమిన్ డి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అలాగే మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. మతిమరుపు తగ్గుతుంది.

యాపిల్ పండ్లు, బాదంపప్పు..

40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు రోజూ ఒక యాపిల్ ను తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. దీని వల్ల కాలెస్ట్రాల్, బీపీ నియంత్రించే ఉంటాయి. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూస్తారు. అలాగే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉండవు. అజీర్ణ, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటివి తగ్గుతాయి. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయి. దీని వల్ల క్యాన్సర్లు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. 40 ఏళ్లకు పైబడిన వారు నిత్యం గుమ్మడు బాదంపప్పును నీటిలో నానబెట్టి తింటుంటే, దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇలా 40 ఏళ్లకు పైబడిన స్త్రీలు, పురుషులు ఆయా ఆహారాలను రోజూ తింటుంటే వృద్ధాప్యంలో ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

చర్మ సమస్యలు పోవాలంటే..



పక్కాగానే సహజంగానే అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువ. వివిధ రకాల ఇన్ ఫెక్షన్లు, సీజనల్ వ్యాధులు వస్తున్నాయి. మరోవైపు చర్మ సంబంధిత సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వర్షపు నీరు, ఉత్పాత, చెమట కారణంగా చర్మంపై దద్దుర్లు, దురద ప్రధానంగా కనిపిస్తుంటుంది. అయితే కొన్ని వంటింటి చిట్టాలతో సులభంగానే ఈ విధిగన సమస్యల్నించి గట్టిపర్చుకుంటారు చర్మ ఎముకలు వైద్య నిపుణులు. స్నానానికి ముందు త్వరగా అతుకుంటాయి. ఒక న్యూస్ బేకింగ్ సోడాలో ఎముకలు నిర్మాణమవుతాయి. నిమ్మరసం పిండుకుని మిక్చుంగా దంఢాల నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఈ తయారు చేసుకోవాలి. ఈ రెండింటి మిక్చుమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల విటమిన్ ఇ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. యాక్టివ్ గా వినోదించారు. తేనె కలిపి తాగుతున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. పసుపుతో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు అన్ని రకాల నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇలా ఈ చిట్టాలను పాడిస్తూనే కాక మదమల నొప్పులను సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

ఈ మసాలా దినుసులను తరచూ తీసుకోండి.. మీ శరీర రోగ నిరోధక శక్తి ఎప్పటికీ తగ్గదు..!

చేస్తుంటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మెంతులను నేరుగా తినలేకపోతే మెంతుల పొడిని మిక్చులో లేదా గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇందులో మాంగనీస్, క్యాల్షియం, ఫైబర్, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇందులో యాంటీ వైరల్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్క పొడిని మీరు తినే ఆహారంపై చర్మి తీసుకోవచ్చు. లేదా గోరు వెచ్చని పాలు, నీటిలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. దీంతో ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా ఆయా మసాలా దినుసులు, వంట ఇంటి పదార్థాలు మన రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. కనుక వీటిని తరచూ తీసుకోవాలి.



కాలి మడమల నొప్పులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నాయా..? అయితే ఈ చిట్టాలను పాటించండి..!

శారీరక క్రమ లేదా వ్యాధులను ఎక్కువ సమయం పాటు చేస్తే ఎవరికైనా సరే సహజంగానే ఒళ్లు నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే కొందరికి వీటితోపాటు కాలి మడమల కూడా నొప్పిగా ఉంటాయి. కాలి మడమల నొప్పి వచ్చేందుకు ఇంకా అనేక కారణాలు ఉంటాయి. ఎక్కువ సేపు నిలబడి ఉన్నా, హై హీల్స్ ధరించే మహిళల్లో, శరీరంలో క్యాల్షియం లోపించడం, వ్యాధులను అసలు చేయకపోవడం, పోషకాల లోపం వంటి కారణాల వల్ల కూడా కాలి మడమల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే ఇవి సాధారణంగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో నొప్పి మరి ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది.



ఒక పట్టణ తగ్గడు. అలాంటప్పుడు చాలా మంది పెయిన్ కిల్లర్స్ ఉపయోగిస్తారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచివి కావు. కిడ్నీలపై భారం వేడేలా చేస్తాయి. కనుక సహజసిద్ధమైన చిట్టాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. వీటి వల్ల కాలి మడమల నొప్పులతోపాటు ఒళ్లు నొప్పులను సైతం సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

అల్లం నీళ్లు..

ఒక ప్రాత్రలో తగినంత నీటిని తీసుకుని అందులో కొన్ని అల్లం ముక్కలను వేసి బాగా మరిగించాలి. అనంతరం ఆ మిక్చుమాన్ని పడకట్టి తాగాలి. దీని వల్ల మడమల నొప్పులు వెంటనే తగ్గుతాయి. ఆ నొప్పుల నుంచి తక్షణమే ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లంలో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు అన్ని రకాల నొప్పులను తగ్గేలా చేస్తాయి. ఈ మిక్చుమాన్ని రోజూకు 2 సార్లు ఒక కప్పు మోతాదులో తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే ముఖాన్ని నీటితో శుభ్రం చేసుకుని బాగా నీటిని తాగాలి. తరువాత కాళ్లను 5 నిమిషాల పాటు వేడి నీటిలో ఉంచాలి. అనంతరం మరో 3 నిమిషాల పాటు చల్లని నీటిలో ఉంచాలి. ఇలా 3 సార్లు చేయాలి. దీంతో మడమల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ చిట్టా నొప్పులకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

అవంగం నూనె..

ఇక నొప్పులను తగ్గించడంలో అవంగం నూనె అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మడమలపై అవంగంనూనె బాగా మర్చునా చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నొప్పుల నుంచి వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. మనకు అవంగం నూనె మార్కెట్లో లభిస్తుంది. లేదా ఈ-కామర్స్ ప్లాట్ ఫామ్లపై కూడా దీన్ని కొనుగోలు చేయవచ్చు. అలాగే కాలి మడమలు, గింజలను తీసుకుని మెక్చు పొడిలా మార్చాలి. అనంతరం ఒక బెకెట్లో వేడి నీటిని తీసుకుని అందులో ముంచుగా నిర్ధం చేసిన ఆవ గింజల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. అనంతరం ఆ బెకెట్లో కాళ్లను పాటు చల్లని నీటిలో ఉంచాలి. ఇలా 3 సార్లు చేయాలి. దీంతో మడమల నొప్పులను తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే ఆవ గింజల పొడికి బదులుగా రాక్ సాల్ట్ ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఆర బెకెట్ వేడి నీటిలో రాక్ సాల్ట్ వేసి కలిపి అనంతరం ఆ నీటిలో కాళ్లను ఉంచాలి. 15 నిమిషాల పాటు కాళ్లను ఉంచి తీసేయాలి. దీని వల్ల కూడా నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. అలాగే రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపు, తేనె కలిపి తాగుతున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. పసుపుతో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు అన్ని రకాల నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇలా ఈ చిట్టాలను పాడిస్తూనే కాక మదమల నొప్పులను సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

రాత్రి పూట నిద్రించడానికి ముందు బాదంపప్పును తిని పాలను తాగండి.. ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయి..!

ఆరోగ్యకరమైన పోషకాహారాల్లో బాదంపప్పులు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అవగానే మనకు ముందుగా గుర్తుకు వచ్చే పదార్థం బాదంపప్పు కూడా ఒకటి. బాదంపప్పు అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ పప్పును రోజూ తింటుంటే అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే బాదంపప్పును రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు కూడా సూచిస్తుంటారు. అయితే బాదంపప్పును రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు తింటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా 7 లేదా 8 బాదంపప్పులు రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు తినాలి. అనంతరం ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.



తగ్గుతుంది. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయి. బాదంపప్పులో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాలను ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిత్తులు పట్టుకుపోయే సమస్య ఉన్నవారు బాదంపప్పు తిని పాలను తాగడం వల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఆ సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. దీని వల్ల నిద్రకు ఎలాంటి అటంకం ఏర్పడకుండా ఉంటుంది.

మానసిక ఆరోగ్యానికి..

రోజూ రాత్రి పూట బాదంపప్పును తిని పాలను తాగడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రికాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడవచ్చు. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే సీజన్లు గాఢ నిద్రలోకి మారి నొప్పులు జారుకుంటారు. లేదా వాతావరణం నిద్రలో మి చల్లగా ఉన్నప్పుడు చాలా మందికి దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, శ్వాస నాళాల్లో కఫం చేరుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అయితే రోగ నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ సమస్యలు తీవ్రత తక్కువగానే ఉంటుంది కానీ రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే మాత్రం ఈ సమస్యలు మరింత ఇబ్బందులకు గురి చేస్తాయి. అలాగే ప్లూ, అవుఫ్లు, బ్రాంకైటిస్, జ్వరం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ అనారోగ్యాల బారిన పడుతుంటారు. ఒక పట్టణ తగ్గపు. కానీ మన ఇంట్లో ఉండే వలు మసాలా దినుసులను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తిని ఎల్లప్పుడూ ఎక్కువగా ఉండేలా చేసుకోవచ్చు. దీంతో అనేక రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

అముకల దృఢత్వానికి..

బాదంపప్పులను తిని పాలను తాగితే శరీరంలో మెలటోనిన్ శాతం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. రాత్రి పూట ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటే మరుసటి రోజు ఉత్సాహంగా ఉంటారు. ముగ్గు పనిచేస్తారు. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రోజూ యాక్టివ్ గా ఉంటారు. బద్దకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. ఈ రెండింటిలోనూ క్యాల్షియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. కనుక ఈ రెండింటిని రోజూ తీసుకుంటే ఎముకలు, దంఢాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ఇంగువ, పసుపు..

మన వంట ఇంటి పదార్థాల్లో ఇంగువ కూడా ఒకటి. దీన్ని కొండరు తరచూ వంటల్లో వేస్తుంటారు. ఇది అనేక ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇంగువలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ బయోటిక్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. రోజూ వంటల్లో ఇంగువను వేసి వాడితే ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ ఎల్లవేళలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోగాలు రాకుండా ఆడ్డుకోవచ్చు. అలాగే పసుపును కూడా మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. ఇది కూడా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రోజూ రాత్రి పూట పాలలో పసుపు కలిపి తాగాలి. లేదా పసుపును గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు.

మిరియాలు, అవంగాలు..

మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో మిరియాలు కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఇవి వ్యాధులు, ఇన్ ఫెక్షన్లను నశం చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. రోజూ రాత్రి గోరు వెచ్చని పాలలో మిరియాలు పొడి కలిపి తాగుతుంటే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వ్యాధులు రాకుండా ఆడ్డుకోవచ్చు. అలాగే వంట ఇంటి మసాలా దినుసుల్లో ఒకటిైన అవంగాలు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తాయి. రోజూ రాత్రి పూట ఒకటి లేదా రెండు అవంగాలను తిని గోరు వెచ్చని పాలు లేదా నీళ్లను తాగుతుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

మెంతులు..

మెంతులను కూడా మనం తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తాం. ఇవి కొలిస్ట్రాల్, షుగర్ లెవల్స్ ను తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. అలాగే వీటిని తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోజూ రాత్రి పూట మెంతులను నీటిలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే పరగింపునే వాడిని తినాలి. ఇలా



