APTEL/25/A2326

ప్రజలకి చేరువ

సామాన్యుడి ఆయుధం

పంపుటి : 1 | సంచిక : 14 | ఒంగోలు | మంగళవారం 16-9-2025 | ఎడిటర్ : కుమార్ | పబ్లిషర్ : నరాల మురళీ | పేజీలు : 4 | వెల : రూ. 4/-

Ongole | Srikakulam | Vizianagarm | Visakhapatnam | Rajahmundry | Kakinada | Elugu | Vijayawada | Guntur | Kurnool | Kadapa | Chittore | Warangal | Srikakulam | Hyderabad | Mehabubanagar

భారత్‌తో అమెరికా

వాణిజ్య చర్చలు

ఇండియాకు వస్తున్న బ్రెండెన్ లించ్?

న్యూఢిల్లీ, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి : సుంకాల ఉద్రిక్తతల మధ్య భారత్, అమెరికా మధ్య వాణిజ్య చర్చలు తిరిగి ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ విషయాన్ని ట్రంప్ సలహాదారు పీటర్ నవారో వెల్లడించారు. ఢిల్లీ వేదికగా మంగళవారం నుంచి ద్వైపాక్షిక వాణిజ్య మిగతా 2లో

'వక్ఫ్'పై సుప్రీం కోర్టు

తీర్పును స్వాగతిస్తున్నాం

వక్ఫ్ పై సుప్రీం తీర్పు రాజ్యాంగ విలువలైన న్యాయం, సమానత్వం, సోదరభావాల విజయం- కాంగ్రెస్ నేత జైరాం రమేశ్?

న్యూఢిల్లీ, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి : వక్ఫ్ (సవరణ) చట్టంలోని అనేక కీలక నిబంధనలను నిలిపివేస్తూ (హెూల్డ్? చేస్తూ) సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును కాంగ్రెస్ స్వాగతించింది. ఇది మిగతా 2లో

చైనా కుట్రలను తిప్పికొట్టేలా

భారత్ మెగా డ్యామ్ నిర్మాణం

బ్రహ్మపుత్ర నదిపై భారీ జలవిద్యుత్తు ప్రాజెక్టు నిర్మిస్తున్న చైనా

అందుకు దీటుగా భారత్ కూడా మెగా డ్యాం పనులకు శ్రీకారం

ఈ భారీ డ్యామ్‌తో భారత్‌లో కృత్రిమ వరదలు సృష్టించే ప్రమాదం

న్యూఢిల్లీ, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి : బ్రహ్మపుత్ర నదిపై చైనా నిర్మిస్తున్న భారీ జలవిద్యుత్తు ప్రాజెక్టుకు కౌంటర్‌గా భారత్ కూడా మెగా డ్యామ్ పనులకు శ్రీకారం చుట్టింది. చైనా ప్రాజెక్టుపై మిగతా 2లో

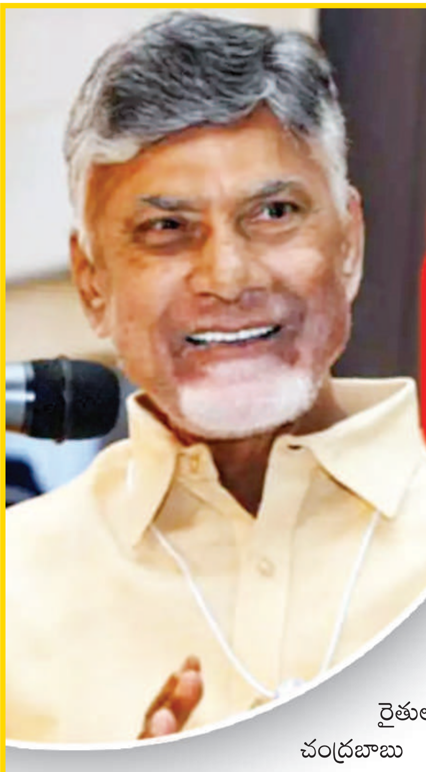
రెచ్చిపోతున్న

పుష్పరాజ్‌లు

తరలిపోతున్న ఎర్రచందనం

స్మగ్లర్ల ధాటికి అభయారణ్యం విలవిల - ఆరేళ్లలో పట్టుబడింది 112 టన్నులు

కడప, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి : ప్రపంచంలోనే అత్యంత అరుదైన అటవీ వృక్షాల్లో ఎర్రచందనం ఒకటి. స్మగ్లర్లకు ఈ ఎర్రచందనం దుంగలు రూ.కోట్లు కురిపిస్తున్నాయి. వీటినే జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో స్మగ్లర్లు కొన్నేళ్లుగా తరలిస్తూనే ఉన్నారు. తమిళనాడు కూలీలను ఉపయోగించి ఉమ్మడి కడప జిల్లాలోని అటవీ ప్రాంతాల్లో నిరంతరం వీరి చర్యలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. గత వైఎస్సార్సీపీ పాలనలో వీరికి అడ్డుకట్ట వేసే వారు కరవయ్యాయి. దాంతో యథేచ్ఛగా అడవులను కొల్లగొట్టారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కొంత వరకు కట్టడి చేసినా మిగతా 2లో



యూరియా వద్దనుకుంటే బస్తాకు

రూ.800

చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయం

అమరావతి, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి : కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్స్ తొలిరోజు సమావేశంలో ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రైతులు, యూరియా, ఆక్వా రైతులు, ఇళ్ల పట్టా లబ్దిదారులకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన నిర్ణయాలను సీఎం చంద్రబాబు తీసుకున్నారు. సోమవారం సచివాలయంలో ఐదో బ్లాకులో జరిగిన కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్సులో పలు రంగాలపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్షించారు. జీఎస్డీపీ పెంపునకు ఆయా రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించాలని సూచించారు. ప్రధానంగా వ్యవసాయంపై చర్చ సందర్భంగా యూరియా సరఫరాపై పెద్ద చర్చ జరిగింది. రాష్ట్రంలో యూరియా కొరత లేదని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా మరింత పక్కా ప్రణాళికతో వెళ్లాలని సీఎం అధికారులకు, కలెక్టర్లకు సూచించారు. ఈ క్రమంలో యూరియా వినియోగం తగ్గించేలా రైతులను ప్రోత్సహించేందుకు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. యూరియాతో క్యాన్సర్ ముప్పు యూరియా వినియోగం వల్ల ప్రజారోగ్యం దెబ్బతింటుందనే అంశం సదస్సులో చర్చకు వచ్చింది. యూరియా వినియోగం పెరిగితే క్యాన్సర్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉందని చంద్రబాబు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. యూరియా వినియోగం ఎక్కువైతే ప్రమాదం ఏ స్థాయిలో ఉంటుందోననడానికి పంజాబ్ రాష్ట్రం ఓ కేస్ స్టడీగా సీఎం ఉదహరించారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రం క్యాన్సర్ మిగతా 2లో

గ్యాప్‌ని జగన్

తెంచేస్తున్నారా

సెంచరీ దాటిన లిస్ట్ !

పార్టీలో ఎవరు యాక్టివ్‌గా ఉంటున్నారు

అమరావతి, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి వైసీపీలో ఏమి జరుగుతోంది. ఇది అధినాయకత్వానికి అంతు పట్టడం లేదు. పార్టీ 2024 ఎన్నికల్లో దారుణంగా ఓడింది. ఓటమి తరువాత కూడా పదిహేను నెలలు గడిచాయి పార్టీ ఈ మధ్యలో చేసిన కొన్ని ఆందోళనలు కూడా అనుకున్న స్థాయిలో జనాలకు రీచ్ కాలేదు. దానికి బిగ్ రీజనే ఉంది అంటున్నారు. పార్టీలో పూర్తిగా నెలకొన్న స్తబ్దత ఫ్యాన్ రెక్కలను కనీసంగా కూడా తిరగనీయకుండా చేస్తోంది అని అంటున్నారు. పార్టీ కోసం పనిచేయాలని ఒకటికి పదిసార్లు హెచ్చరికలు జారీ చేసినా అంత సీరియస్ గా ఎవరూ పట్టించుకోకపోవడంతో వైసీపీ హై కమాండ్ ఇపుడు కీలక అడుగులు వేస్తోంది అని అంటున్నారు. లెక్క పెట్టి మరీ : పార్టీలో ఎవరు యాక్టివ్ గా ఉంటున్నారు. ఎవరి సైలెంట్ గా ఉంటున్నారు అన్న లిస్ట్ పక్కాగా వైసీపీ అధినాయకత్వానికి చేరింది అని అంటున్నారు. వైసీపీ గత ఏడాది డిసెంబర్ నుంచి ఆందోళన కార్యక్రమాలు మొదలెట్టింది. విద్యార్థుల ఫీజ్ రీయింబర్స్ మెంట్, రైతులకు యూరియా దొరకడం లేదని ఇలా అనేక అంశాల మీద వైసీపీ తమ పార్టీ మిగతా 2లో

పవర్ స్టార్‌కు సీనియర్

హీరో సుమన్ ఆబ్లిగేషన్

డిప్యూటీ సీఎం స్పందన ఎలా ఉంటుందో?

అమరావతి, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి : ఏపీ రాజకీయాల్లో కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కు సీనియర్ నటుడు, ప్రముఖ హీరో సుమన్ ఓ విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్రంలో విద్యార్థులకు పాఠశాల స్థాయి నుంచి మార్షన్ ఆర్ట్స్ లో శిక్షణ ఇవ్వాలని కోరారు. మార్షల్ ఆర్ట్స్ లో నైపుణ్యం ఉన్న పవన్ ఆత్మరక్షణకు, ఆత్మస్థైర్యానికి ఇది ఎంతగానో సహాయపడే కరాటే వంటి మార్షల్ ఆర్ట్స్ శిక్షణను తప్పనిసరి చేసేలా ప్రయత్నాలు చేయాలని సూచించారు. అల్లూరి జిల్లా పాడేరులో పర్యటించిన సుమన్ తాను రాజకీయాలకు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ విద్యార్థులకు ఉపయోగపడే అంశం కనుక పవన్ ను ఈ విషయమై అభ్యర్థిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఒసీనియర్ నటుడు సుమన్ కు మార్షల్ ఆర్ట్స్ లో మంచి ప్రావీణ్యం మిగతా 2లో

ప్రధాన మంత్రి

అవాస్ యోజన పథకం

2.0 అంగీకార్‌పై అవగాహన కల్పించాలని మునిసిపల్ కమీషనర్ పి. కృష్ణ మోహన్ రెడ్డి

ప్రజలకి చేరువ ప్రతినిధి : పురపాలక సంఘం కార్యాలయంలో సోమవారం అంగీకార్ -2025 బ్రోచర్ పంప్లెట్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమీషనర్ మాట్లాడుతూ అంగీకార్ పథకం ఇల్లు లేని ప్రతి ఒక్కరికి గృహ నిర్మాణం కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందన్నారు. అంగీకార్ - 2025 ప్రచారం ద్వారా పి.ఎం.ఏ.వై - అర్బన్ 2.0 పథకం ప్రయోజనాలను గురించి తెలియ చేయాలన్నారు. ప్రధాన మంత్రి సూర్య ఘర్ గురించి సదస్సులు, మేళాలు నిర్వహించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి అర్హత కలిగిన ప్రతి ఒక్కరూ సోలార్ ఏర్పాటు చేసుకుని విధ్యుత్ బిల్లు అదా చేసుకునేలా చూడాలని తెలిపారు. ఈ పథకం గురించి పట్టణంలో ప్రతి ఒక్కరికి తెలియచేయడానికి ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేనేజర్ ఐ.ప్రసాద్, టౌన్ ప్లానింగ్ సూపర్ వైజర్ సువర్ణ కుమార్, హౌసింగ్ ఏ.ఈ అశోక్, సి.ఎల్.టీ.సి షేక్ అర్షద్, ప్లానింగ్ సెక్రటరీ కృష్ణ పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకి చేరువ
సామాన్యుడి ఆయుధం

సంపాదకీయం

టక్కరి ట్రంప్

అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్‌ట్రంప్‌కు తెలియచేశాకే ఖతార్‌మీద దాడిచేశామని ఇజ్రాయెల్ అంటోంది. ట్రంప్ దీనిని కాదనడం లేదు. అవును, ఇజ్రాయెల్ మాకు ముందే చెప్పింది, ఆ సమాచారం అందగానే, మీ మీద దాడిజరగబోతోందని ఖతార్‌కు వెంటనే... అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్‌ట్రంప్‌కు తెలియచేశాకే ఖతార్‌మీద దాడిచేశామని ఇజ్రాయెల్ అంటోంది. ట్రంప్ దీనిని కాదనడం లేదు. అవును, ఇజ్రాయెల్ మాకు ముందే చెప్పింది, ఆ సమాచారం అందగానే, మీ మీద దాడిజరగబోతోందని ఖతార్‌కు వెంటనే తెలియచేశామని ఆయన అన్నాడు. ఈ దాడిలో తన పాత్రలేదనీ, అది తన నిర్ణయం కాదన్న ట్రంప్ వ్యాఖ్యలు నిజమే అనుకుందాం. దాడిచేయబోతున్నానని చెప్పిన ఇజ్రాయెల్‌ను ఆయన ఎందుకు నిలవరించలేదు, ఎందుకు హెచ్చరించలేదన్న ప్రశ్నలను కూడా పక్కనబెడదాం. ఇజ్రాయెల్ ఈ ఘాతుకానికి ఒడిగడుతున్న సమాచారం ఖతార్‌కు చేరివుంటే అది దాడిని ఆపగలదా లేదా అన్నది అటుంచితే, ఆత్మరక్షణ ప్రయత్నాలేవో చేసుకొనేది. మరి, అలా ఎందుకు జరగలేదు? అమెరికా అధ్యక్షుడు ఈ అరబ్ మిత్రదేశానికి అన్యాయం చేయదల్చుకోలేదు. మరోపక్క ఇజ్రాయెల్‌కూ ద్రోహం చేయడానికీ మనసొప్పలేదు. ఆయన తన మధ్య ఆసియా ప్రత్యేక రాయబారికి సమాచారం చేరవేత బాధ్యతని అప్పగించాడు. సున్నితమైన సమాచారం కదా, ఆయన దానిని అతిజాగ్రత్తగా, తాపీగా ఖతార్ చెవిలో వేశాడు. ఇజ్రాయెల్‌కు చెందిన పదిహేను యుద్ధవిమానాలు దాడులు ఆరంభించి అప్పటికే పదినిముషాలైంది. ఖతార్ రాజధాని నడిబొడ్డున జరిగిన ఈ దాడిలో ఆరుగురు హమాస్ అధికార ప్రతినిధులు మృతిచెందారు. దాడిలో తన పాత్ర లేదంటున్న ట్రంప్ దానిని నిలువరించలేదు కానీ, మహా గట్టిగా ఖండించారు. దాడి తప్పే కానీ, ఉగ్రవాదులు చావడం మాత్రం సరైనదేనని వైట్‌హౌస్ అంటోంది. అమెరికా అధ్యక్షుడిని సంతోషపెట్టడానికి, మచ్చిక చేసుకోవడానికి తెగ ఆపసోపాలు పడుతున్న ఈ ఆయిల్ రిచ్ అరబ్ దేశానికి ట్రంప్ భలే జెల్లకొట్టారంటూ సామాజిక మాధ్యమాలు వ్యాఖ్యానిస్తున్నాయి. పశ్చిమాసియాలో అమెరికా తన అతిపెద్ద వైమానిక స్థావరాన్ని ఖతార్‌లోనే నిర్మించుకుంది. నాలుగునెలల క్రితం ట్రంప్ వచ్చినప్పుడు, ఎర్రతివాచీ స్వాగతాలు, వేలకోట్ల రూపాయల రక్షణ సామగ్రి కొనుగోళ్ళతో ట్రంప్‌ను ఖతార్ సంతోషపెట్టింది. అంతేకాదు, అత్యంతవిలాసవంతమైన, మూడున్నరవేలకోట్ల విలువైన బోయింగ్ విమానాన్ని ఖతార్ రాజు గిఫ్ట్‌గా ఇస్తే, అమెరికా అధ్యక్షుడు దానిని నిస్సిగ్గుగా స్వీకరించాడు. భారీ బహుమతి ఇచ్చిన మిత్రదేశాన్ని ట్రంప్ ఇప్పుడు ఈ రీతిన ఖంగుతినిపించాడు. హమాస్ నాయకులను నిర్మూలించడం మంచిపని అంటోంది వైట్‌హౌస్. ఖతార్ మీద దాడిని పరోక్షంగా అనుమతించిన అమెరికా అధ్యక్షుడు ఇకపై అటువంటివి ఒప్పుకొనేది లేదంటున్నారు. శాంతియత్నాలు ఒక కొలిక్కివచ్చినప్పుడల్లా నెతన్యాహూ మోకాలడ్డుతూనే ఉంటారని ఆగ్రహం నటిస్తున్నారు. ఆయన ఖతార్‌కు మాత్రమే ద్రోహం చేయలేదు. శాంతిచర్చలకు వెన్నుపోటు పొడవడంలో తానూ భాగస్వామి అయ్యారు. గడువులోగా దారికిరావాలంటూ హమాస్‌ను ఒకపక్క హెచ్చరించి, మరోపక్క ఆ ప్రయత్నాల్లో ఉన్నవారిని ఇజ్రాయెల్‌తో హత్య చేయించారు. శాంతియత్నాలను భగ్నం చేసి, యుద్ధం నిరవధికంగా సాగించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న నెతన్యాహూతో కలసి కుట్రచేశారు. తాలిబాన్, హమాస్, ఇరాన్ తదితర ప్రతినిధులతో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ చర్చలు జరపడానికి, ఒప్పందాలు కుదర్చుకోవడానికి ఎంతోకాలంగా ఒక వారధిగా, మధ్యవర్తిగా ఉపకరిస్తున్న ఖతార్‌మీద నేరుగా దాడికి తెగబడి ఇజ్రాయెల్ తీవ్ర తప్పిదం చేసింది. ఆ తప్పులో పాత్రధారి అయి, అరబ్ దేశాల నమ్మకాన్ని ట్రంప్ వమ్ముచేశారు.

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వాణిజ్య చర్చలు

ఒప్పందంపై ఇరుదేశాల మధ్య చర్చలు జరగనున్నాయి. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేస్తోందన్న కారణంతో భారత్‌పై అగ్రరాజ్యం విధించిన 50శాతం సుంకాలు అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత తొలిసారి ఇరుదేశాల మధ్య చర్చలు జరగనున్నాయి. అమెరికాతో మంగళవారం ఆరోవిడత చర్చలు జరగనున్నట్లు వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించింది. అమెరికా ప్రతినిధి బ్రెండెన్ లించ్ ఈ చర్చల్లో పాల్గొంటారని తెలిపింది. ఆగస్టులో ఆరోవిడత చర్చలు జరగాల్సి ఉండగా సుంకాలను అమెరికా 50శాతానికి పెంచటంతో సంప్రదింపులు తాత్కాలికంగా నిలిచిపోయాయి. అంతకుముందు అమెరికా దిగుమతులపై ఏ దేశం వేయనంతగా భారత్ ఎక్కువ సుంకాలు వసూలు చేస్తోందని నవారో ఆరోపించారు. ఈ భారీ టారిఫ్‌లను తాము ఎదుర్కోవాల్సి వస్తోందని విమర్శించారు. ఉక్రెయిన్ భూభాగాన్ని రష్యా ఆక్రమించక ముందు ఆ దేశంతో భారత్ చమురు కొనుగోలు తక్కువగానే ఉండేదని తెలిపారు. ఆ తర్వాత నుంచి పెద్దమొత్తంలో లాభం పొందేందుకు ఎక్కువగా కొనుగోళ్లు చేస్తోందని చెప్పారు. యూరోపియన్ యూనియన్, జపాన్, దక్షిణ కొరియా, ఫిలిప్పీన్స్, ఇండోనేసియా వంటి దేశాలు అమెరికాతో గొప్ప వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నాయని గుర్తు చేశారు. అమెరికా నుంచి లాభం పొందామని, అగ్రరాజ్యం మార్కెట్లు తమకు అవసరమనే విషయాన్ని ఆ దేశాలు గుర్తించాయని పేర్కొన్నారు. ఈక్రమంలోనే భారత్ కూడా ఏదో ఒక సమయంలో తమ దారికి రావాల్సిందేనని అభిప్రాయపడ్డారు. అలాకాకుండా రష్యా, చైనాలతో పొత్తు పెట్టుకోవాలనుకుంటే భారత్‌కు మంచి ముగింపు ఉండదంటూ హెచ్చరించారు.

తీర్పును స్వాగతిస్తున్నాం

న్యాయం, సమానత్వం, సౌభ్రాతృత్వం అనే రాజ్యాంగ విలువలకు దక్కిన విజయంగా అభివర్ణించింది. సుప్రీం కోర్టు తీర్పు వక్ఫ్ (సవరణ) చట్టంలో అంతర్లీనంగా ఉన్న 'దుర్మార్గపు ఉద్దేశాలను' తుదముట్టించిందని పేర్కొంది. "వక్ఫ్ (సవరణ) చట్టం 2025పై సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు, పార్లమెంట్?లో ఈ ఏకపక్ష చట్టాన్ని వ్యతిరేకించిన పార్టీల విజయం మాత్రమే కాదు. దీనిపై వివరణాత్మ అసమ్మతి నోట్?లను సమర్పించిన జాయింట్? పార్లమెంటరీ కమిటీ సభ్యులందరికీ దక్కిన గొప్ప విజయం" అని కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేశ్? అన్నారు.

ఓటు బ్యాంక్ రాజకీయం : "వక్ఫ్ సవరణ చట్టం వల్ల కనీసం 5 సంవత్సరాలపాటు ముస్లింగా జీవించినవాళ్లే, వక్ఫ్? బోర్డుకు విరాళం ఇవ్వగలరు. దీని ఉద్దేశం ఏమిటంటే, ఓ వర్గం ఓటర్ల మద్దతు సంపాదించడం, అలాగే మత పరమైన వివాదాలను రేకెత్తించడం" అని జైరాం రమేశ్ ఆరోపించారు. "వక్ఫ్ సవరణ చట్టం ప్రకారం, ఎవరైనా సరే కలెక్టర్ ముందు వక్ఫ్ ఆస్తుల యాజమాన్యంపై సవాల్ చేయవచ్చు. దీని వల్ల వక్ఫ్ ఆస్తులకు భద్రత లేకుండా పోతుంది. అందుకే సుప్రీం కోర్టు తాజా తీర్పులో వక్ఫ్ ఆస్తులపై కలెక్టర్ అధికారాలను నిలిపివేసింది (హోల్డ్? చేసింది). అలాగా నియమాలు రూపొందించేవరకు 5 ఏళ్లపాటు ముస్లింగా ఉన్నట్లు రుజువు చేయాల్సిన నిబంధనలకు కూడా నిలిపివేసింది" అని జైరాం రమేశ్ అన్నారు.

మొత్తం చట్టాన్ని నిలిపివేయలేదు! : ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయం ఏమిటంటే, గత 5 సంవత్సరాలుగా ఇస్లాంను ఆచరిస్తున్నవారు మాత్రమే తమ ఆస్తిని వక్ఫ్?కు ఇవ్వగలరు అనే నిబంధనను వక్ఫ్ (సవరణ) చట్టం, 2025లో పొందుపరిచారు. ప్రస్తుతం ఇలాంటి కొన్ని నిబంధనలను మాత్రమే సుప్రీంకోర్టు హోల్డ్?లో ఉంచింది. మొత్తం చట్టాన్ని నిలిపివేయడానికి మాత్రం నిరాకరించింది.

వక్ఫ్ (సవరణ) చట్టంపై విచారణ జరిపిన సీజేఐ బీఆర్ గవాయ్, జస్టిస్ ఆగస్టిన్ జార్జ్ మాసిహ్‌లతో కూడిన సుప్రీం ధర్మాసనం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. వక్ఫ్ ఆస్తుల స్థితిని నిర్ణయంచేందుకు కలెక్టర్?కు ఇచ్చిన అధికారాలను నిలిపివేసింది. అలాగే వక్ఫ్ బోర్డులో ముస్లిమేతరులు భాగస్వామ్యం అనే వివాదాస్పద అంశంపై కూడా కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. సెంట్రల్? వక్ఫ్ కౌన్సిల్?లోని 20 మంది సభ్యుల్లో నలుగురుకి మించి ముస్లిమేతర సభ్యులు ఉండకూడదని స్పష్టం చేసింది. అలాగే రాష్ట్ర వక్ఫ్? బోర్డుల్లోని 11 మంది సభ్యుల్లో ముస్లిమేతరులు ముగ్గురికి మించి ఉండకూడదని ఆదేశించింది.

అలాగే వక్ఫ్ (సవరణ) చట్టంలోని ప్రతి విభాగాన్ని 'ప్రైమా ఫేసీ ఛాలెంజ్‌గా బెంచ్ భావించిందని, అందుకే వివాదాస్పద నిబంధనలు నిలిపివేస్తూ తీర్పు ఇచ్చామని సుప్రీం కోర్టు తెలిపింది. అంతేకానీ మొత్తం చట్టాన్ని నిలిపివేయలేమని స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుతం ఇచ్చినవి తాత్కాలిక ఉత్తర్వులేనని స్పష్టం చేసింది. లోక్‌సభ, రాజ్యసభ వరుసగా ఏప్రిల్ 3, ఏప్రిల్ 4వ తేదీల్లో వక్ఫ్? (సవరణ) బిల్లుకు ఆమోదం తెలిపాయి. ఈ విధంగా పార్లమెంట్ ఆమోదించి పంపిన వక్ఫ్ (సవరణ) బిల్లుకు ఏప్రిల్ 5న రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆమోదం తెలిపారు. దీనితో కేంద్రం ఏప్రిల్ 8న ఈ చట్టాన్ని నోటిఫై చేసింది.

భారత్ మెగా డ్యామ్ నిర్మాణం

భారత్, బంగ్లాదేశ్‌లు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నప్పటికీ బీజింగ్ మొండిగా ముందుకెళ్తోంది. ఈ క్రమంలోనే చైనాకు దీటుగా అరుణాచల్‌ప్రదేశ్‌లోని దిబాంగ్ నదిపై మెగా డ్యామ్ నిర్మిస్తోంది. జల విద్యుత్ కేంద్రంతో పాటు డ్రాగన్ విడుదల చేసే వరదను తట్టుకునేలా డ్యామ్ ను నిర్మించనుంది. భారత సరిహద్దుల్లో టిబెట్‌లోని బ్రహ్మపుత్ర నదిపై చైనా భారీ జల విద్యుత్తు ప్రాజెక్టు నిర్మిస్తున్న నేపథ్యంలో వ్యూహాత్మక భద్రతలో భాగంగా భారత్ కూడా మెగా డ్యాంకు శ్రీకారం చుట్టింది. అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లోని దిబాంగ్ నదిపై 17వేల కోట్లతో మెగా డ్యాంను నిర్మిస్తున్నట్లు అధికార వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ భారీ డ్యాం ద్వారా పెద్ద మొత్తంలో నీటి విడుదల చేసి భారత్‌లో కృత్రిమ వరదలు సృష్టించే ప్రమాదం ఉందని అనుమానాలు ఉన్నాయి. చైనా కుట్రలను తిప్పికొట్టే లక్ష్యంతో భారత్ కూడా అరుణాచల్?లో మెగా డ్యాం నిర్మాణం చేపట్టినట్లు అధికార వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. చైనా విడుదల చేసే వరదను ఈ మెగా డ్యాం ద్వారా మళ్లించేందుకు ప్రణాళిక రూపొందించినట్లు తెలిపాయి. 2032 కల్లా ఈ మెగా డ్యాంను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చేలా పనులు సాగుతున్నాయి.

చైనా ప్రాజెక్టు పూర్తైతే భారత్‌లోని బ్రహ్మపుత్రకు ప్రమాదం : టిబెట్‌లోని బ్రహ్మపుత్ర నదిపై చైనా ఇటీవల భారీ జల విద్యుత్తు ప్రాజెక్టు నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించింది. దీనిపై భారత్, బంగ్లాదేశ్‌లు ఆందోళన వ్యక్తం చేశాయి. చైనా జల విద్యుత్ ప్రాజెక్టు ప్రభావం దిగువన ఉన్న దేశాలపై పడుతుందని భారత్ ఆందోళన వ్యక్తంచేసింది. చైనా ప్రాజెక్టు పూర్తైతే భారత్‌లోని బ్రహ్మపుత్ర నది పూర్తిగా ఎండిపోయే ప్రమాదముంది. ఈ ప్రాజెక్టును వాటర్ బాంబుగా వినియోగించుకొని, భారత్‌లో కృత్రిమ వరదలు సృష్టించే ప్రమాదముందనే వార్తలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. భారత్ ఈ ప్రాజెక్టుపై ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నప్పటికీ బీజింగ్ మాత్రం మొండిగా ముందుకుపోతుంది. ఈ క్రమంలోనే అరుణాచల్‌లో మెగా డ్యాం నిర్మాణానికి గతేడాది ముఖ్యమంత్రి పెమా ఖండూతో కలిసి ప్రధాని నరేంద్రమోదీ శంకుస్థాపన చేశారు.

వరదను తట్టుకునే విధంగా భారత్ మెగా ప్రాజెక్టు : బ్రహ్మపుత్ర నదిపై చైనా నిర్మిస్తున్న జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టు నుంచి వచ్చే వరదను తట్టుకునే విధంగా భారత్ మెగా ప్రాజెక్టు నిర్మాణం ఉంటుంది. ఈప్రాజెక్టు ద్వారా విద్యుత్ ఉత్పత్తితో పాటు హఠాత్తుగా చైనా విడుదల చేసే వరదను నిల్వ చేసుకునేలా మల్టిపర్పస్ విధానంతో డిజైన్లు చేసినట్లు నేషనల్ హైడ్రో ఎలక్ట్రిక్ పవర్ కార్పోరేషన్ వెల్లడించింది. 278 మీటర్ల ఎత్తుతో నిర్మించే ఈ ఆనకట్ట దేశంలోనే అత్యంత భారీ ప్రాజెక్టు అని తెలిపింది. సుమారు 11వేల 223 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్‌ను ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఉత్పత్తి చేయనున్నట్లు పేర్కొంది.

పుష్పరాజ్‌లు

ఇటీవల కాలంలో మళ్లీ స్మగ్లర్లు వారి ఉనికిని చాటుతున్నారు. ఒకవైపు పుష్పరాజ్?లు పుడుతున్నా, మరోవైపు ఎర్రదుంగలను కొల్లగొడుతున్నా కఠిన చర్యలు మాత్రం కరవ-య్యాయి. 179 మంది దొంగలు 4,178 దుంగలు: అటవీశాఖ అధికారులు గడిచిన 6 ఏళ్లలో అంటే 2019–25 మధ్య కాలంలో 112 మెట్రిక్ టన్నుల బరువైన 4,178 ఎర్రచందనం దుంగలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఎర్రచందనంతో 179 మంది స్మగ్లర్లను అదుపులో తీసుకున్నారు. అలాగే 185 వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

గుట్టు రట్టయ్యేదెన్నడు? : గత వైఎస్సార్సీపీ పాలనలో సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో చెక్‌పోస్టులను ఎత్తేయడంతో పాటు ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణాపై పెద్దగా దృష్టి సారించకపోవడం వల్ల ఆ 5 ఏళ్లలో ఎర్రచందనం భారీగానే ఎల్లలు దాటిందనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో రూ.కోట్లు కురిపించే ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణా అడ్డుకట్టకు ఎన్ని చర్యలు తీసుకున్నా దానిని తలదన్నేలా స్మగ్లర్లు రూటు మార్చి కొల్లగొట్టేస్తున్నారు. అటవీశాఖ అధికారుల దాడుల్లో కేవలం కూలీలు మాత్రమే చిక్కుతున్నారు. వీరి వెనుక ఉన్న అసలైన బడా స్మగ్లర్లు మాత్రం ఎవ్వరికి చిక్కడం లేదు.

ఉమ్మడి కడప జిల్లాలో వివరాలు ఇలా :
భూభౌగోళిక విస్తీర్ణం: 15,35,900 హెక్టార్లు
అటవీ భూమి: 5,00,916 హెక్టార్లు
డివిజన్లు: కడప, ప్రొద్దుటూరు, రాజంపేట
రేంజి కార్యాలయాలు: 14
సెక్షన్లు: 34
బీట్లు: 122
ఎర్రచందనం: 84 బీట్లలో 3,14,610.116 హెక్టార్లలో ఉంది
ఇటీవల సంఘటనలు:

ఈ నెల 9న రోళ్లమడుగు – తుమ్మలబైలు మార్గంలో ఎస్ఆర్ పాళెం బీట్ కూంబింగ్ నిర్వహించగా అయిదుగురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి నుంచి 9 ఎర్రచందనం దుంగలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ సంవత్సరం జూన్ 17న వీరబల్లి బీట్ పరిధిలోని గడికోట ప్రాంతంలో ఏడుగురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి నుంచి 6 ఎర్రచందనం దుంగలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ నెల 10న వీరబల్లి మండలం సానిపాయి అటవీ ప్రాంతం గుర్రప్పగారిపల్లి గుట్ట సమీపంలో అటవీశాఖ అధికారుల కూంబింగ్ చేస్తున్న సమయంలో ఒక వ్యక్తితో పాటు రవాణాకు సిద్ధంగా ఉన్న ఇండికా కారు, 10 ఎర్రచందనం దుంగలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. గత నెల 6న సుండుపల్లి– రాయచోటి మార్గంలో సద్దికూళ్లవంక చెక్‌పోస్టు వద్ద అటవీశాఖ అధికారుల తనిఖీలు చేపట్టారు. కారులో 10 ఎర్రచందనం దుంగలను గుర్తించి కారును స్వాధీనం చేసుకోగా నిందితులు పరారయ్యారు.

అటవీ సంరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు : 'జిల్లాలో విస్తారంగా ఉన్న ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకున్నాం. బేస్‌క్యాంప్ సిబ్బందిని వారం రోజుల పాటు అడవుల్లోనే ఉంచి వారితో కూంబింగ్ నిర్వహిస్తున్నాం. ఈ సంవత్సరం ఎర్రచందనం స్మగ్లింగ్ చాలా వరకు తగ్గింది. ఈ ఏడాది జులై వరకు కేవలం 7 కేసులు మాత్రమే నమోదయ్యాయి. 12 చోట్ల చెక్‌పోస్టులు, 12 స్ట్రైకింగ్ ఫోర్స్‌లను ఏర్పాటు చేశాం. వీరితో రోడ్డు మార్గంలో నిఘా పెంచాం.' – జగన్నాథ్ సింగ్, జిల్లా అటవీశాఖ అధికారి, రాజంపేట

యూరియా వద్దనుకుంటే బస్తాకు

కేసుల్లో టాప్–5లో ఉందని, యూరియా వినియోగం మరింతగా పెరిగితే టాప్–1కు వెళ్లిపోతుందని చంద్రబాబు అన్నారు. ఈ క్రమంలో యూరియా వాడకం తగ్గించే అంశంపై రైతుల్లో అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని చంద్రబాబు సూచించారు. ఇదే సందర్భంలో యూరియా వినియోగం తగ్గించిన రైతులకు ప్రోత్సహకాలిచ్చే విధానం తీసుకురావాలని చంద్రబాబు సూచించారు. యూరియా వినియోగం తగ్గిస్తే పీఎం ప్రణామ్ కింద బస్తాకు రూ. 800 ప్రొత్సాహకంగా కేంద్రం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఇస్తుందని, రైతులకు ఇవ్వడం లేదని అధికారులు వివరించారు. దీనిపై స్పందించిన సీఎం ఆ డబ్బులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకోవడం కంటే రైతులకు ఇవ్వడం ముఖ్యమమన్నారు. రాష్ట్రానికి వచ్చే సబ్సిడీని రైతులకే ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు. దీనికి సంబంధించిన విధి విధానాలను త్వరలో రూపొందించాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. బలభద్రపురంపై అధ్యయనం చేయండి ఇదే సందర్భంలో బలభద్రపురం గ్రామంలో క్యాన్సర్ కేసులు నమోదు అవుతున్న అంశాన్ని మంత్రి నాదెండ్ల ప్రస్తావించారు. ఆ గ్రామంలో ఎరువులు, యూరియా వినియోగం కూడా ఎక్కువగా ఉందనే రీతిలో అధికారులు చెబుతున్నారని మంత్రి పేర్కొన్నారు. దీనిపై ముఖ్యమంత్రి స్పందించారు. బలభద్రపురంలో క్యాన్సర్ కేసుల నమోదు కావడంపై అధ్యయనం చేయాలని ఆదేశించారు. ఎరువులు, పురుగుమందుల వినియోగం వల్లే ఈ పరిస్థితి వచ్చిందా..? అనే అంశాన్ని కూడా పరిశీలించాలని సీఎం సూచించారు. రసాయన ఎరువుల కారణంగా మన మిరపను చైనా తిరస్కరించిందని, ప్రజలు తినే వెరైటీలనే పండించేలా రైతుల్లో అవగాహన కల్పించాలని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. డిమాండ్, సప్లైకి అనుగుణంగా పంటలు పండించేలా రైతులను చైతన్య పరచటంలో కలెక్టర్లు కీలకంగా వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు. ఉద్యాన ఉత్పత్తులు, ఎగుమతుల విషయంలో క్లస్టర్ అప్రోచ్ ఉండాలని చెప్పారు. కోనసీమ కంటే అనంతపురం తలసరి ఆదాయం, జీఎస్డీపీ ఎక్కువ ఉందని గుర్తు చేశారు. వివిధ వాణిజ్య, ఉద్యాన పంటల కారణంగా ఆయా జిల్లాల్లో పరిస్థితి మారుతుందని వివరించారు. ఆయిల్ పామ్ తోటల సాగు ఉమ్మడి గోదావరి జిల్లాలకు గేమ్ ఛేంజర్ గా మారిందని చెప్పారు. ఇక ఏజెన్సీలో కాఫీ కంటే మిరియాలు ఎక్కువ ఆదాయం తెచ్చిపెడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయంగా వస్తున్న సమస్యలతో కొన్ని పంటలపై ప్రభావం పడుతోందని అన్నారు. హెచ్డీ బర్లీ పొగాకు 20 మిలియన్ కేజీలు కొనుగోలు చేశామని చెప్పారు. మామిడికి కిలో రూ.4 చొప్పున రూ.200 కోట్ల వరకూ రైతులకు చెల్లించామన్నారు. ఉల్లి పంట కొనుగోలు విషయంలో ప్రతిపక్షం డ్రామాలు ఆడుతోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం క్వింటాను రూ.1200తో కొనుగోలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఏం చేస్తే రైతులకు లాభం వస్తుందో అధ్యయనం చేసి ఆయా మార్గాలు రైతులు అనుసరించేలా చైతన్యపర్చాలని సీఎం చెప్పారు. రైతులకు నష్టం రాకుండా రవాణా ఛార్జీలు భరించి ప్రాసెసింగ్ కు పంపించేందుకు అవకాశం ఉందని.. ఈ తరహాలోనే కలెక్టర్లు ఆలోచనలు చేయాలని చంద్రబాబు సూచించారు.

తెంచేస్తున్నారా

నేతలను రోడ్ల మీదకు పంపించింది. రీసెంట్ గా వైసీపీ హయాంలో కట్టిన మెడికల్ కాలేజీలను సదర్శించి ఫోటోలు తీసి అక్కడే మీడియా మీట్ పెట్టాలని కూడా కోరింది. అయితే ఇంకా చాలా మంది బయటకు రాలేదు. ఆ లెక్క చూస్తే కనుక వంద మందికి పైగా కీలక నాయకులు వైసీపీలో పూర్తిగా మౌన ముద్రలో ఉంటున్నారు అని తేలిందట. దీని మీదనే వైసీపీ అధినాయకత్వం సీరియస్ గా ఉందని తెలుస్తోంది.

8 ఏళ్ల బాలికపై లైంగిక దాడి కేసులో నిందితుడికి 21 ఏళ్ల కఠిన కారాగార శిక్ష లైన్ లోకి రావాల్సిందే : అయితే వారంతా ఇక మీదట అయినా పార్టీ లైన్ లోకి రావాల్సిందే అని జగన్ గట్టిగానే ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్నారు అని అంటున్నారు. పార్టీలో ఉంటూ తమకేమి పట్టనట్లుగా వ్యవహరించే నాయకులు అయితే వద్దే వద్దు అన్నది ఆయన విధానంగా ఉంది వంద మందిలో సీనియర్ నేతలు ఉన్నా దిగ్గజ నేతలు ఉన్నా తమకు అవసరం లేదని పార్టీతో కలసి నడిచే వారే తమకు అతి ముఖ్యమని స్పష్టం చేసినట్లుగా చెబుతున్నారు. పార్టీలో ఉంటూ గోడ మీద పిల్లుల మాదిరిగా బెటర్ పొలిటికల్ చాన్స్ కోసం చూసే వారికి వైసీపీ ఒక వేదిక కాకూడదన్నది అధినాయకత్వం భావనగా ఉంది అని అంటున్నారు.

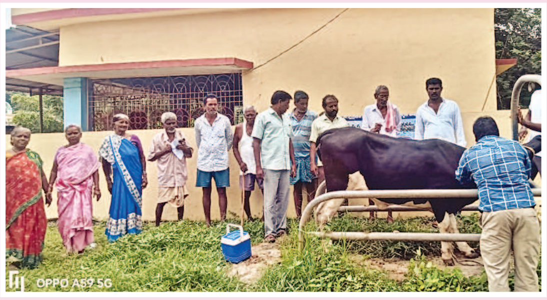
ఎంత పెద్ద వారు అయినా : పార్టీలో మొదటి ఉన్నారా లేక గతంలో ఎంతో సేవ చేశారా లేక జిల్లాలలో పలుకుబడి ఉందా బలమైన సామాజిక వర్గమా ఇత్యాది విషయాలు ఏవీ పట్టించుకోదలచుకోలేదని ఒక స్పష్టమైన సందేశాన్ని జగన్ ఇవ్వదలచుకున్నారు అని అంటున్నారు. దిగ్గజ నేతలు అయినా కూడా పార్టీకి ఉపయోగపడకపోతే ప్రయోజనం ఏమిటి అన్నదే ఆయన ఆలోచనగా ఉంది పార్టీ కష్టాలలో ఉన్నపుడు తలో చేయి వేసి పైకి లేపాల్సిన వేళ ఆలోచిస్తూ కూర్చునే వారు అవసరమే లేదని ఒక గట్టి సందేశాన్ని జగన్ పంపించబోతున్నారు అని అంటున్నారు. %రాశ్రీంశీ =ఝు౦% – చంద్రబాబు ప్రభుత్వ కీలక నిర్ణయం.. సత్యసాయి జిల్లా దశ మార్చేయనుందా? హ్యాపీగా అలా చేయవచ్చా : వైసీపీలో ఉంటూ పనిచేయని నేతలను ఇక మీదట కొనసాగించదలచుకోలేదని అంటున్నారు వారు హ్యాపీ గా పార్టీని వీడి పోవచ్చు అని కూడా చెబుతున్నట్లుగా ప్రచారం సాగుతోంది. వారి ప్లేస్ లో పార్టీ ఎంతో కొంత బలహీన పడినా తట్టుకుంటామని అంతే కానీ ఉత్సవ విగ్రహాల మాదిరిగా ఉంటామని ఏ పనీ చేయమని చెప్పే వారు తమకు ఎందుకు అన్నదే హైకమాండ్ ఆలోచనగా చెబుతున్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో పార్టీ గ్రాఫ్ బాగుంటే మళ్ళీ టికెట్ అడగవచ్చు లేకపోతే జంప్ చేయవచ్చు అన్నట్లుగా రెండు రకాల ఆలోచనలు చేస్తున్న వారి విషయంలో అయితే ఒక విధంగ వైసీపీ హైకమాండ్ మూడవ కన్ను తెరుస్తోంది అని అంటున్నారు. చూడాలి మరి లిస్ట్ చూస్తే సెంచరీ దాటేసింది అని అంటున్నారు. అటు శ్రీకాకుళం నుంచి ఇటు అనంతపురం దాకా చాలా మంది నాయకులు గేర్ మార్చలేదు మరి వారంతా ఇపుడు ఏమి చేస్తారు, పార్టీతో వారికి ఏర్పడిన గ్యాప్ ని సర్దుబాటు చేసుకుంటారా లేక జగనే తెంచేస్తారా అన్నది అయితే ఇపుడు ఫ్యాన్ పార్టీలో హాట్ హాట్ చర్చగానే ఉంది అని అంటున్నారు.

హీరో సుమన్ ఆబ్లిగేషన్

ఉంది. గత కొంత కాలంగా ఆయన మార్షల్ ఆర్ట్స్ ను పాఠ్యాంశంగా చేయాలని ప్రభుత్వాలను కోరుతున్నారు. అయితే ఈ విషయమై ఇంతవరకు ఏ ప్రభుత్వం స్పందించలేదు. అయినప్పటికీ సుమన్ తన ప్రయత్నాలను విరమించుకోలేదు. విద్యార్థులకు ఆత్మవిశ్వాసం పెంచడంతోపాటు వారి ఆత్మరక్షణకు ఉపయోగపడే విద్యను నేర్పించడం తప్పుకాదని సుమన్ అభిప్రాయపడుతున్నారు. తన ఆలోచనను ప్రభుత్వం దృష్టిలో పెట్టేందుకు ఆయన పవన్ ను ఎంపిక చేసుకోవడం ఆసక్తికరంగా చెబుతున్నారు. పవన్ కన్నా సినిమాల్లో సీనియర్ అయిన సుమన్ తన సినిమాల్లో కరాటే విన్యాసాలతో ఆకట్టుకునేవారు. అదేవిధంగా పవన్ కూడా తన సినిమాల్లో మార్షల్ ఆర్ట్స్ లో తన విన్యాసాలను ప్రదర్శించేవారు. ఇక త్వరలో విడుదలయ్యే ఓజీ సినిమాలో కూడా పవన్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ ప్రాధాన్యం ఉన్న సీన్లు చేశారని అంటున్నారు. పవన్ మంచి స్టార్ గా నిలదొక్కుకోడానికి డూప్ లు లేకుండా ఆయన తమ్ముడు సినిమాలో చేసిన సీన్లు ప్రధాన కారణంగా చెబుతారు. పవన్ ను పెద్ద స్టార్ చేసిన మార్షల్ ఆర్ట్స్ ను ప్రవేశపెట్టి.. రుణం తీర్చుకోవాలని సుమన్ కోరుతున్నారు. ఇక ఒకప్పుడు సినిమాల్లో కరాటే ద్వారా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సుమన్.. ఆదివారం పాడేరులో జరిగిన కరాటే శిక్షణ అకాడమీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. గిరిజన్ విద్యార్థులకు కరాటే, జూడో వంటి మార్షల్ ఆర్ట్స్ శిక్షణ ఇవ్వడానికి జరుగుతున్న ప్రయత్నాలను ఆయన స్వాగతించారు. ఇక సుమన్ చివరిసారిగా నితిన్ హీరో నిర్మించిన ఎక్స్‌ట్రా ఆర్డినరీ మ్యాన్‌లో నటించారు. 2023లో ఈ చిత్రం విడుదలైంది.

బి. సింగవరంలో గాలికుంటు

వ్యాధి నిరోధక టీకాలు



చీడికాడ, ప్రజలకి చేరువ ప్రతినిధి :
అనకాపల్లి జిల్లా వి.మాడుగుల నియోజకవర్గం, చీడికాడ మండలంలోని, బి. సింగవరం గ్రామంలో, గ్రామ సర్పంచ్, శరగడం సన్యాసినాడు ఎంపీటీసీ పైలా ముత్యాల నాయుడు, గాలికుంటు వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పశుసంవర్ధక శాఖ సహాయకులు మోర్తా శ్రీనివాస రావు ప్రతి ఒక్క పాడి రైతులు అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు, కాలు పుండ్లు తీవ్రమైన జ్వరం, నోటి నుండి తీగవలే చొంగ, కాలుగడ్డల మధ్య పుండ్లు, కొద్దిపాటి ఎండ కూడా రాప్పడం,చూడి పశువు ఇసుకపోవడం, మొదలైన వ్యాధుల నుండి బయటపడాలంటే టికాల వల్ల తప్పించుకోవచ్చు అని గాలి కుట్టి నివారణ టికాలు వల్లే కలిగా లాభాలు పాడి పశువుల్లో వ్యాధులు నిరోధించి పాల ఉత్పత్తి తగ్గకుండా క్రమబద్ధీకరించవచ్చు, మగ పశువుల పని సామర్థ్యం తగ్గకుండా కాపాడవచ్చును, దూడల మరణాలు నివారించే ఆరోగ్యంగా ఎదటానికి ఉపయోగ పడుతుందని, నాలుగు నెలలు దాటిన ప్రతి పశువుకి తప్పనిసరిగా టీకాలు వేయించాలన్నారు. గ్రామ టీడీపీ అధ్యక్షులు శరగడం శివ, దాడి నర్సింగ్ రావు పాడి రైతులు పాల్గొన్నారు.

ఆకలి తీరుస్తూ ఆదరణ చాటిన

స్నేహహస్తం చారిటబుల్ ట్రస్ట్

కనిగిరి, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి
కనిగిరిలో స్నేహహస్తం ఆధ్వర్యంలో ఉచిత భోజన వసతి కనిగిరిలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సోమవారం స్నేహహస్తం చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత భోజన వసతి ఏర్పాటు చేయబడింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న రోగులకు, వారి బంధువులకు, నిరాశ్రయులకు, మతిస్థిమితం లేని వృద్ధులకు ఆహారం అందించారు. ట్రస్ట్ అధ్యక్షులు సుధీర్ బాబు మాట్లాడుతూ ప్రతి సోమవారం గర్భిణీలు, బాలింతలు, డయాలసిస్ చేయించుకునే కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు, మరియు పేద ప్రజలకు మా వంతు సేవ అందిస్తాం. ఆకలితో ఉన్న పేదవారికి,ఆహారం ఇవ్వడం మా బాధ్యతగా భావిస్తున్నాం" అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సిబ్బంది, స్నేహహస్తం సభ్యులు అక్బర్ వలి,గౌస్, మోహన్ కుమార్, ఖాసీం పీరా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదలకు నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీచేసిన

క్రిస్టియన్ పౌండేషన్

కనిగిరి, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి
కనిగిరి పట్టణంలో గల కాశిరెడ్డి కాలనీ నందు నివాసముం టున్న గిరిజనులకు పేదలకు నిత్యవసర సరుకులు సోమ వారం పంపిణీచేయడమైనది. పాస్టర్ ఇస్సాకు నెల్లూరు జిల్లా ఆత్మకూరు పట్టణం ఎడ్నమ్మ మెమోరియల్ క్రిస్టియన్ ఫౌండే షన్ ఆత్మకూరు వారిని పేదవారు ఉన్నారని నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీ అవసరంగా ఉన్నది ఇవ్వవలసిందిగా కోరినారు. వారి కోరిక మేరకు నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీ పి ఎడ్వర్డ్ పంపిణీ చేయడమైనది. ఈ కార్యక్రమంలో పాస్టర్ ఇర్మియ, పాస్టర్ ఇస్సాకు బ్రదర్ రవి పాల్గొన్నారు.

ఆరు బయట మద్యంచేవిస్తే

కఠిన చర్యలు

హనుమంతునిపాడు ఎస్సై మాధవరావు

హనుమంతునిపాడు /కనిగిరి ప్రజలకుచేరువ ప్రతినిధి
ఆరుబయట మద్యంచేవిస్తే కఠినచర్యలు తప్పవని హనుమంతునిపాడు ఎస్సై కె. మాధవరావు మందు బాబులను హెచ్చరించారు. కనిగిరి-హనుమంతునిపాడు రహదారిలో పలు వాహనాలను చెక్ చేస్తుండగా రోడ్డు వెంబటి మద్యంచేవిస్తున్న వారిని ఆయన గమనించి వారికి కౌన్సలింగ్ ఇచ్చారు. వాహన దారలు ఈ చెలన తప్పనిసరిగా కట్టాలని, మానవ ప్రాణానికి కౌవశంగా ఉండే హెల్మెంట్‌ను ద్విచక్రదారులు దరించాలని తెలిపారు.లేనియడల వారిపై కఠినచర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.ఈయనవెంట పోలీస్ సిబ్బంది ఉన్నారు..

పారిశుద్ధ్య కార్మికులు, ఎన్ఎంఆర్ పెండింగ్

వేతనాలు విడుదల చెయ్యాలి

హనుమంతునిపాడు/కనిగిరి ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి
హనుమంతునిపాడు మండలంలో పనిచేస్తున్న పారిశుద్ధ్య మరియు ఎన్ఎంఆర్ కార్మికుల వేతనాలు విడుదల చెయ్యాలని కోరుతూ కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో హనుమంతునిపాడు ఎండిఓ కు వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమానికి తొలత మండలంలోని పరిస్థితి కార్మికుల సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది . ఈ సమావేశం సిహెచ్ ఆవులయ్య అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది . ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బడుగు వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ హనుమంతునిపాడు మండలంలోని 23 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలో పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు ప్రభుత్వం తక్షణమే వేతనాలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు.గత ఐదు సంవత్సరాల కాలం నుండి పెండింగ్ వేతనాలు ఉన్నాయని సంవత్సరాల తరబడి వేతనాలు ఇవ్వకుండా వెట్టి చాకిరి చేయించుకోవడం అత్యంత దారుణమైన విషయం అన్నారు. ప్రభుత్వ అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు ప్రతినెల వేతనాలు తీసుకుంటుంటే ఎట్టి చాకిరి చేసేటువంటి కార్మికులు మాత్రం సంవత్సరాల తరబడి వేతనాలు ఇవ్వకుంటే వాళ్ల కుటుంబాలు ఏం తిని బతకాలని ప్రశ్నించారు.పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు గుర్తింపు కార్డులు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం ప్రకటించినటువంటి 6000 వేతనంతో పాటు హెల్త్ ఓ హెచ్ ఏ 4000తో కలిపి మొత్తం పదివేల రూపాయలు ప్రతినెలా చెల్లించాలని ప్రభుత్వ ఆదేశాలు జీవో ఎంఎస్ నెంబర్ 75 తేదీ21- 6-25 ఉన్నప్పటికీ అమలు జరగటం లేదన్నారు. గత ఐదేళ్ల కాలంలో పారిశుద్ధ్య కార్మికులను ఉపయోగించుకొని పనిచేయించుకొని వేతనాలు చెల్లించకుండా ఇబ్బందులు గురిచేసారని గతంలో పని చేయించుకొని ప్రభుత్వం మారుతున్న వెంటనే తొలగించినటువంటి కార్మికులకు వేతనాలు కూడా చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఎమ్మెల్యే ఇంటూరితో

చిలకపాటి భేటీ

పార్టీలో కష్టపడినా ప్రతి కార్యకర్తకు గుర్తింపు ఉంటుంది : ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి

కందుకూరు, ప్రజలకి చేరువ ప్రతినిధి : తెలుగుదేశం పార్టీలో కష్టపడి పని చేసిన ప్రతి కార్యకర్తకు మంచి గుర్తింపు ఉంటుందని కందుకూరు శాసనసభ్యులు ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు అన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో సోమవారం ఉదయం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల ప్రకటించిన నామినేటెడ్ పోస్టుల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘం కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్‌గా నియమితులైన కందుకూరు నియోజక వర్గానికి చెందిన చిలకపాటి మధుబాబు , శాసనసభ్యులు ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి, కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ముందుగా చిలకపాటి మధుబాబుకు అభినందనలు తెలియజేశారు. విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘం కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్‌గా మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉన్నత పదవులు అధిరోహించాలని ఎమ్మెల్యే ఆకాంక్షించారు. చిలకపాటి మధుబాబు మాట్లాడుతూ, తనకు విశ్వబ్రాహ్మణ డైరెక్టరుగా అవకాశం కల్పించడంలో కీలకపాత్ర పోషించిన ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావుకి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ కందు కూరు నియోజకవర్గంలో తెలుగుదేశం పార్టీని మరింత బలో పేతం చేయడం కోసం ఎమ్మెల్యే ఏ బాధ్యత అప్పజెప్పినా సమ ర్థంగా నిర్వహిస్తానని తెలియజేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కి, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ కి, తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు కి కందుకూరు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ కుటుంబ సభ్యులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు మధిర మధు, మహర్షి శ్రీను, బెజవాడ ప్రసాద్, చుండూరి శ్రీను, పతకమూరి వరప్రసాద్, రావు రామకోటయ్య, పూజల వెంకట్రావు, పోలుగంగు కృష్ణ మరియు ఇతర ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి గ్రామాంలో ఏరులై పారుతున్న మద్యం !?

స్పందించని యంత్రాంగం.. ఎక్సైజ్ కార్యాలయం వద్ద ఆందోళన

విమాడుగుల/ చీడికాడ ప్రజలకి చేరువ ప్రతినిధి :
వి,మాడుగుల, నియోజకవర్గంలో ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా మద్యం వ్యాపారులు బరితెగింపుకు పూను కుంటున్నారని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గసభ్యులు డి వెంకన్న, మండల కార్యదర్శి ఇరట నరసింహమూర్తి, కె భవానీ పేర్కొన్నారు. సోమవారం మాడుగుల ఎక్సైజ్ కార్యాలయం వద్ద దర్నా చేపట్టి వినతి పత్రం సమర్పించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ నియోజక వర్గంలోని ప్రతి గ్రామాలోను విచ్చలవిడిగా బెల్ట్ షాపులు నిర్వహణ చేస్తు పేదలు కష్టాన్ని దోసు కుంటున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు,ప్రభుత్వ కేటాయించిన లైసెన్స్ షాపులకు,అనుబంధంగా గ్రామాల్లో మద్యం దుకాల యజమానులు చిన్న చిన్న గ్రామాల్లోను కిల్లికోట్టులోను పాన్ షాపులు దాబాల్లోను టి కోట్టుల్లో సైతం విచ్చలవిడిగా మద్యం బెల్ట్ షాపులు నిర్వహిస్తున్నారని ఇది అత్యంత దుర్మార్గ మన్నారు. చిన్న పిల్లలు మహిళలు నిత్యం తిరుతున్న రోడ్లు పక్కన బెల్ట్ షాపులు నిర్వహించడం చట్టాన్ని విస్మరించడమేనని తెలిపారు. గ్రామాల్లో బెల్ట్ షాపులు నిర్వహించడం వల్ల ప్రభుత్వం కేటాయించిన యం ఆర్పి ధరల కంటే బెల్ట్ షాపులో ఒక బాటిల్ దగ్గర అదనంగా 40 నుండి 50 రూపాయలు అదనంగా వసూళు చేస్తున్నారని తెలిపారు.గ్రామాల్లో మద్యం విక్రయించడానికి అనధికారిక వేలం పాటలు లక్షల్లో నిర్వహించి బెల్టు షాపులు యజమానులు సొమ్ము చేసుకుంటున్నారని తెలిపారు అక్రమ అమ్మకాలు జరగడంతో సామాన్యులు నిరుపేదలు కూలీలు జేబులు ఖాళీ అవుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు .గ్రామాల్లో దర్జాగా మద్యం విక్రయాలు నిర్వహించడం వల్ల మద్యం పట్ల ఎక్కువ శాతం యువత మద్యానికి బానిసలు అవుతున్నారని తెలిపారు నిభందనులు ప్రకారం గ్రామానికి కనీసం 200 మీటర్లు దూరంలో మద్యం షాపులు పెట్టాలని కాని ఇది ఎక్కడ అమలు కావడం లెదన్నారు బడి గుడి ఆర్ టి సి కాంప్లెక్స్ వంటి ప్రదేశాల్లో పెట్ట రాదని తెలిపారు గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రభుత్వ మద్యం షాపులు నిర్వహించినప్పుడు కనీసం కీలోమీటారు దూరంలో షాపులు నిర్వాహన జరిగేదని ప్రస్తుతం నిబంధనలకు పాతర వేసారని,తెలిపారు గ్రామాల్లో అయితే,తెల్లవారుజాము నుంచే మద్యం బెల్ట్ షాపులు తెరిసి ఉంచుతున్నారని తెలిపారు, బెల్ట్ షాపులు వద్ద పదుల సంఖ్యలో మందు బాబులు బార్లు తీరుతున్నారని అన్నారు.ఎంతో మంది పేద కుటుంబాలు వీటి ప్రభావంతో రోడ్డున పడుతున్నారని తెలిపారు మరి కొన్ని గ్రామాల్లో మద్యం వ్యాపారం వలన మహిళలు మైనర్ బాలికలపై హత్యచారాలు పెరిగి పోతున్నాయని దీన్ని నివారించ వలసిన అధికారులు చర్యలు తీసుకొకుండా నిమ్మకు నీరుత్తెనట్లు వ్యహరిస్తున్నారని విమర్శించారు ఇప్పటికైనా అక్రమ బెల్టు షాపులపై చర్యలు తీవాలని లైసెన్సులు లేని దాబాల్లో మద్యం అమ్మకాలుపై చర్యలు తీసుకోవాలని వినతి పత్రంలో పేర్కొన్నారు లేదంటే దశలవారీగా పెద్ద ఎత్తున అందోన చేస్తామని స్పష్టం చేశారు ఈకార్యక్రమంలో సిపిఎం దేవరాపల్లి మండల కార్యదర్శి బిటి దోర వంతలకేశవరావు దాసు పాంగిమత్సరాజు సాంతి,పాంగి విజయ, అధిక సంఖ్యలో పార్టీ శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేద ప్రజల సమస్యల

పరిస్కారించండి

తహసీల్దార్‌ను కోరిన
మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్

కనిగిరి, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి
నిరుపేదలను ఆదుకొని అభివృద్ధి చేయుటయే ముఖ్య ఉద్దేశ్యమని కనిగిరి మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్ తెలిపారు.కనిగిరి పట్టణంలో ఇంటి స్థలం లేక ఇబ్బంది పడుతున్న అర్హులైన నిరు పేదలకు జగనన్న లేఅవుట్స్ లో ఖాళీగా ఉన్న ప్రాంతంలో వారికి ప్లాట్లు మంజూరు చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అక్కడ నివాసం ఉంటున్న ఆ ప్రాంతంలో స్మశాన వాటిక లేక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నామని కనిగిరి మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్ దృష్టికి అక్కడ ప్రజలు తీసుకురాగా వెంటనే ఆయన స్పందించి సోమవారం కనిగిరి తహసీల్దార్ రవి శంకర్ కు వినతిపత్రం అందజేయశారు.తహసిల్దార్ సానుకూలంగా స్పందించి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుని సమస్యలను పరిష్కరించే దిశగా పనిచేస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

ఉచితవైద్యశిబిరం

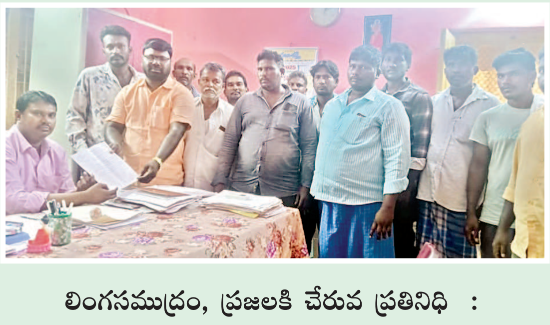
ఏర్పాటు అభినందనీయం

మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్

కనిగిరి, ప్రజలకు చేరువ ప్రతినిధి
నిరుపేదల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని కనిగిరి మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్ అన్నారు. సోమవారం కనిగిరి పట్టణంలోని 11వ వార్డు కాశీ పురంలో అర్బన్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.ఈ వైద్య శిబిరానికి కనిగిరి మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్ హాజరై వైద్య శిబిరంలో అందిస్తున్న సేవలను ఆరా తీస్తూ అక్కడ ఉన్న మందులను పరిశీలించారు. బాధితులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించి వారికి ఎటువంటి ఆనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా చూడాలని వైద్యులకు సూచించారు.వైద్య శిబిరాల్లో ముందస్తు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేసుకోవడం వల్ల సకాలంలో వ్యాధి నిర్ధారణ జరుగుతుందని తద్వారా సకాలంలో చికిత్స పొందవచ్చు న్నారు. ఈ సందర్భంగా కనిగిరి మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్ మాట్లాడుతూ పేద ప్రజలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఇలాంటి ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడం అభినందనీయ మన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య అధికారి డాక్టర్ ఫణి కుమార్, అర్బన్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిబ్బంది, సచివాలయ ఆరోగ్య సిబ్బంది స్థానిక ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ కాలనీ స్మశానవాటికకు

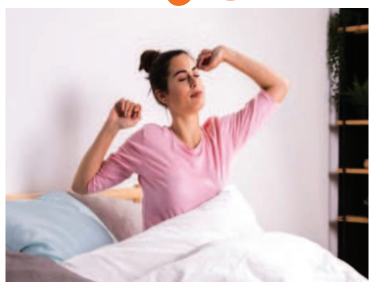
పరిష్కారం చూపండి



లింగసముద్రం, ప్రజలకి చేరువ ప్రతినిధి :
లింగసముద్రం మండలం, మాలకొండరాయునిపాలెం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని ముక్తేశ్వరం గ్రామ ఎస్సీ కాలనీ స్మశానవాటిక స్థలాన్ని అక్రమంగా ఆక్రమించి చదునుచేసిన మాలకొండరాయునిపాలెం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ ఒంటెల శ్రీనుపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, ఎస్సీలకు న్యాయం చేయాలని కోరుతూ సోమవారం లింగసముద్రం ఎమ్మార్వో యం కోటేశ్వరరావును కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. స్పందించిన ఎమ్మార్వో మంగళ వారం మధ్యాహ్నం ఆర్ఐ, మండల సర్వేయర్, విఆర్ఓతో కలిసి ముక్తేశ్వరం గ్రామాన్ని సందర్శించి ఆక్రమణకు గురైన స్మశానవాటిక స్థలాన్ని సర్వే చేయించి హద్దులు ఏర్పాటు చేసి ఎస్సీలకు న్యాయం చేస్తా మని ఎమ్మార్వో హామీ ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. ఎమ్మార్వోను కలి సిన వారిలో నెల్లూరు పార్లమెంటు తెలుగుదేశం పార్టీ అధికార ప్రతినిధి గోచిపాతల మోషే, గౌడపేరు రత్నం, ఏసోబు, బాలయ్య, రమేష్, ఆనంద్, సురేష్, మల్లిఖార్జున , దావీదు, ప్రసాదు, రాజేష్, కొండయ్య, మోజెస్, భాస్కర్ పాల్గొన్నారు.

సూర్యోదయానికి కంటే ముందే నిద్రలేవడం వల్ల కలిగే

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా?!



నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో చాలామంది రాత్రి లేటుగా నిద్రపోవడం, ఉదయం లేటుగానే నిద్రలేవడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఎన్నో అనారోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. సమయానికి తినడం, నిద్రపోవడం వంటి క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితానికి చాలామంది ఇప్పుడు దూరమవుతున్నారనడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. సూర్యోదయానికి ముందు ఒక గంట నిద్ర లేవడం వల్ల ఆరోజు చేయాల్సిన పనులను త్వరగా చేసుకోవడంతోపాటు, ఆరోగ్య ప్రయోజ నాలు మెండుగా ఉన్నాయి అవేంటో తెలుసుకుందామా..! సూర్యోదయానికి ఒక గంట ముందు నిద్రలేచి.. కళ్లు మూసుకుని, కాసేపు నిటారుగా కూర్చుంటే.. ప్రేగు కదలికలు జరిగి శరీరంలోని వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో వ్యర్థాలు తొలగిపోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది. బ్యాక్టీరియా కానీ, ఆల్కహాల్, అరుగుదల కోసం వేసుకునే మందులు, మృతకణాలు కానీ ఇలా ఏవైనా.. శరీరం నుంచి తొలగిపోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మధుమేహులు గుండెను కాపాడుకోవడం ఎలా?

మధుమేహంతో బాధపడేవారు గుండె విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతు న్నారు. మధుమేహ రోగులకు గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని ఇటీవల జరిపిన ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. దీర్ఘకాలం పాటు మధుమేహం వ్యాధితో ఇబ్బంది పడేవారి హృదయ స్పందనల్లో ఊహించని మార్పులు వస్తున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. షుగర్‌కు మాత్రలు వేసుకుంటున్నాం, రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు అదుపులోనే ఉన్నాయి అని మధుమేహులు సరిపెట్టుకోవడం పెద్ద పొరపాటే అవుతుంది. మధుమేహానికి దీర్ఘకాలంగా మందులు వాడుతున్నా, తెలియకుండానే గుండె పనితీరు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గుండె ఎడమ జఠరిక (వెంట్రికల్)లో రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి ధమనుల్లోకి పంపే ప్రక్రియ జరుగుతుంది. జఠరిక నుంచి నిర్ధేశిత ప్రామాణిక అంశం కన్నా రక్తం విడుదల చాలా తక్కువ ఉన్నట్లయితే గుండె వైఫల్యానికి (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్) దారితీస్తుంది. అందువల్ల కేవలం షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలోనే ఉన్నాయికదా అని మధుమేహులు సరిపెట్టుకోవడం తగదని హృద్యోగ నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఎప్పుడూ అవే కారణం కావాల్సిన పరిస్థితి లేదని అమెరికాకు చెందిన ఒక వైద్య కళాశాలలోని రోగులు సహా పలువురిపై అధ్యయనం జరిపిన అనంతరం పరిశోధకులు తేల్చారు. డయాబెటిక్ కార్డియోపతి, గుండెపోటు అనే అంశం ఆధారంగా నిర్వహించిన పరీక్షల్లో మధుమేహం ప్రభావం వల్ల కూడా గుండె విఫలమవుతుందని గుర్తించారు. గుండె కొట్టుకునే సమయంలో గుండె నుంచి విడుదలయ్యే రక్త శాతం ప్రామాణిక భాగం (ఎజెక్షన్ ఫ్రాక్షన్ మెజర్‌మెంట్ ఆఫ్ బ్లడ్) విషయంలో దీర్ఘకాలంలో గుండె విఫలం చెందడంపై మధుమేహం ప్రభావాన్ని శాస్త్రవేత్తలు పరిశీలించారు.

చర్మ సమస్యలు పోవాలంటే

వర్షాకాలంలో సహజంగానే అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువ. వివిధ రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు, సీజనల్ వ్యాధులు చుట్టుముడుతుంటాయి. మరోవైపు చర్మ సంబంధిత సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వర్షపు నీరు, ఉక్కపోత, చెమట కారణంగా చర్మంపై దద్దుర్లు, దురద ప్రధానంగా కన్పిస్తుంటుంది. అయితే కొన్ని వంటింటి చిట్కాలతో సులభంగానే ఈ సమస్యల్నించి గట్టెక్కవచ్చంటున్నారు చర్మ వైద్య నిపుణులు. స్నానానికి ముందు ఒక స్పూన్ బేకింగ్ సోడాలో నిమ్మరసం పిండుకుని మిశ్రమంగా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని స్నానానికి ముందు మొత్తం శరీరానికి మర్దనా చేసి 15-20 నిమిషాలుంచాలి. ఆ తరువాత స్నానం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల దురద సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. ఒక గిన్నెలో వేడి నీళ్లు తీసుకొని అందులో వేపాకులు వేయాలి. ఆ నీళ్లను స్నానం చేసే నీళ్లల్లో కలుపుకుని స్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి 3 సార్లు చేస్తే దురద సమస్యల్నించి గట్టెక్కవచ్చు. చర్మ సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేసేందుకు కొబ్బరి నూనె అద్భుతమైన ఔషధంగా చెప్పవచ్చు.

పొద్దున్నే సంగీతం వింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..?!

రోజూ ఉదయాన్నే చాలామంది బద్ధకంగా నిద్రలేస్తారు. లేచీ లేవగానే.. ఆరోజు చేయబోయే పనులను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే మరింత ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఎంత ప్రణాళికలు వేసుకుని నిద్ర లేచినా.. మూడ్ సరిగ్గా ఉండదు. ఆ సమయంలో మీకు నచ్చిన పాటలు వింటే.. ఉల్లాసంగా ఉంటారని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పొద్దున్నే నిద్రలేవగానే.. ల్యాప్‌టాప్ ముందు పెట్టుకుని కాఫీ తాగుతూ.. ఇ-మెయిల్స్ చెక్ చేసుకోవడం.. వాటికి రిప్లై ఇవ్వడం వంటివి జరుగుతూనే ఉంటాయి. ఆ పనులతోపాటు మీకిష్టమైన సంగీతం వింటే ఆరోజంతా ఎనర్జీగా ఉంటారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు ఉదయాన్నే ప్రశాంతంగా కొంచెంసేపు సంగీతం వింటే మానసిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఆరోజంతా మీరు సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరిస్తారు. పొద్దున్నే సంగీతం వింటే.. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. సంగీతం ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. మ్యూజిక్ మీ పనిపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఏకాగ్రతతో పనిచేసేందుకు దోహదపడుతుంది. దీనివల్ల పని మరింత మెరుగ్గా చేయగలుగుతారు. ఉదయాన్నే సంగీతం వింటే హృదయ మీ స్పందన రేటు పెరుగుతుంది. % %సంగీతం మీ సృజనాత్మకతకు ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. సంగీతం ద్వారా కొత్త ఆలోచనలు వస్తాయి. కొత్త ఆవిష్కరణలకు ప్రేరేపిస్తుంది.

ఊబకాయం?

ప్రపంచంలో అధిక బరువు, ఊబకాయంతో పిల్లలతో సహా చాలా మంది పెద్దవారు కూడా బాధ పడుతున్నారు. శరీరంలో అధిక స్థాయిలో కొవ్వు పదార్థం నిల్వ ఉండే పరిస్థితి అధిక బరువుకు కారణం అవుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన బరువు కోసం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని మితంగా తినాలని దీనర్థం. పండ్లు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, కొవ్వు రహిత లేదా తక్కువ కొవ్వు పాలు, పాల ఉత్పత్తులు ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు, స్వీట్లు, బంగాళదుంపలు, రెడ్ మీట్, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, చక్కెర పానీయాలు వాడకూడదు. జంక్ ఫుడ్లకు దూరంగా ఉండాలి. శుద్ధి చేసిన తెల్ల చక్కెర, మైదా, అధిక ఫ్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్, సంతృప్త కొవ్వుతో తయారు చేయబడిన అత్యంత ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాన్ని తినకూడదు. చిన్న ప్లేట్లలో ఆహారాన్ని తినడం వలన బరువు తగ్గవచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో పెరిగిన బరువును తగ్గించుకోడానికి పుట్టిన పిల్లలకు 24 నెలల వరకు తల్లి పాలు ఇవ్వాలి. ప్రతి రోజూ తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఒకే దగ్గర కూర్చొని టి.వి, సెల్‌ఫోన్ చూడడం తగ్గించాలి. సరైన వేళకు ఆహారం తీసుకొని, తగినంత నిద్ర పోయి ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి. బాల్య స్థూలకాయం మీద దృష్టిపెట్టాలి. కారణం బాల్య స్థూలకాయం యుక్తవయస్సు వరకు కొనసాగే అవకాశం ఉంది. దీని వల్ల వ్యక్తికి మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రోజూ తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఆహారపు అలవాట్లను మెరుగు పరచడం, శారీరక శ్రమను పెంచడం లాంటివి ఊబకాయం రాకుండా చేస్తాయి. ఊబకాయం, అధిక బరువులకు చికిత్స చేయడం కష్టం. కాబట్టి నివారణ చాలా ముఖ్యం.

వీటిని తింటే సంతోషం మీ సొంతం

నేటి కాలంలో ఐటి రంగంలో పనిచేసే ఉద్యోగులే కాదు.. మిగతా ఇతర రంగాల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులు కూడా విపరీతమైన పని ఒత్తిడితో నలిగిపోతున్నారు. పని ఒత్తిడి వల్ల సరైన సమయానికి కూడా తినలేకపోవడం వల్ల వారికి ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మరి ఒత్తిడికి చెక్ పెట్టాలంటే ఏం చేయాలి? రోజూ వ్యాయామాలు చేసినా ఒత్తిడి తగ్గకపోతే.. మీ ఆహారంలో వీటిని భాగం చేసుకుంటే సంతోషం మీ సొంతం అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి అవేంటో తెలుసుకుందామా..!

సాల్మన్ ఫిష్ : సాల్మన్, ట్యూనా వంటి ఫిష్‌లలో ఒమేగా %-% 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి, సంతోషాన్ని పెంచుతాయి.

బచ్చలికూర : బచ్చలికూరలో మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఉల్లాసంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పెరుగు : పులియబెట్టిన ఆహారాలు తినడంతో ఆరోగ్యంతోపాటు మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇడ్లీ, దోస, పెరుగు తినడంతో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆనందం పెరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ద్రాక్ష : నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉండే ద్రాక్ష పండ్లు ఆరోగ్యానికెంతో మేలు చేస్తాయి. ద్రాక్ష పండ్లను తినడం వల్ల మీరు ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఉంటారు.

అవకాడో : అవకాడోలో విటమిన్ బి6, ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి సంతోషకరమైన హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి ఎంతగానో సహాయపడతాయి.

ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటెనర్స్‌తో పెద్ద ప్రయోజనమేమీ ఉండదట..!

చక్కెర ఎక్కువగా వాడితే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని కొందరు.. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు.. ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటెనర్లను ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. ఇక బరువు తగ్గాలను కునేవారు కూడా చక్కెరకు బదులుగా ఆ స్వీటెనర్స్‌ను వాడుతుంటారు. అయితే నిజానికి సదరు స్వీటెనర్స్‌ను ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాల కోసం వాడడం అనవసరమని, వాటితో పెద్ద ఉపయోగమేమీ ఉండదని, చక్కెరను విడిచిపెట్టి స్వీటెనర్లను వాడితే పెద్ద లాభాలేమీ కలగవని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. ది బీఎంజేలో ప్రచురించబడిన అధ్యయనాలను పరిశీలించిన పిమ్మట సైంటిస్టులు ఈ విషయాన్ని తేల్చారు. చక్కెరకు బదులుగా స్వీటెనర్లను వాడడం వల్ల పెద్ద ప్రయోజనాలేవీ కలగవని, కాకపోతే పెద్దల్లో బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ తగ్గగా, పిల్లల్లో పెరిగిందని, అలాగే పెద్దల్లో డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్‌లెవల్స్ తగ్గాయని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. కాకపోతే చాలా తక్కువ అధ్యయనాల్లో మాత్రమే ఈ విషయం తెలిసిందని, దీనిపై మరింత విశ్లేషణ జరగాలని అంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే చక్కెరను విడిచిపెట్టి ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటెనర్లను వాడినా అంతగా ఉపయోగడం ఉండదని సైంటిస్టులు నిర్ధారించారు.

పాలలో తేనె కలిపి తాగితే..?

పాలు మనకు సంపూర్ణ పౌష్టికాహారాన్ని అందిస్తాయి. దీంతో మన శరీరానికి కావల్సిన కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి. శరీర నిర్మాణానికి ఆ పోషకాలు అవసరం కూడా. ఇక తేనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉండడం వల్ల మనకు తేనెతో అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి. ఇక రెండింటినీ కలిపి తాగితే ఏయే అనారోగ్యాలను నయం చేసుకోవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. తేనె, పాలలో యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. చర్మాన్ని శుభ్రం చేస్తాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా, మృదువుగా మారుతుంది. మచ్చలు, మొటిమలు పోతాయి. 2. జీర్ణాశయం, పేగుల్లో చెడు బాక్టీరియా నాశనమవుతుంది. మంచి బాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలైన గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం వంటివి నయమవుతాయి. 3. శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. శక్తి త్వరగా అందుతుంది. నిత్యం ఎనర్జీ లెవల్స్ బ్యాలెన్స్‌లో ఉంటాయి. దీంతో రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఎక్కువ సేపు పనిచేయగలుగుతారు. 4. ఎముకలు విరిగి ఉన్న వారు, వృద్ధులు, పిల్లలు పాలు, తేనె కలుపుకుని తాగితే కాల్షియం శరీరానికి బాగా అందుతుంది. దీంతో ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి. ఎముకలకు పటుత్వం చేకూరుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. 5. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడే వారికి తేనె, పాలు చక్కని ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. రోజూ రాత్రి నిద్రపోయేందుకు కనీసం 30 నిమిషాల ముందు ఈ మిశ్రమాన్ని తాగినా చాలు, నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. ఉదయాన్నే యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. నిద్రలేమి సమస్య దూరమవుతుంది. 6. వయస్సు మీద పడడం వల్ల చర్మంపై వచ్చే ముడతలు రావు. దీంతో ఎప్పటికీ యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. వృద్ధాప్యం దరి చేరదు. చర్మానికి సౌందర్యం చేకూరుతుంది. 7. పాలలో తేనెను కలుపుకుని నిత్యం తాగడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు పోతాయి. శరీరంలో ఉండే బాక్టీరియా, వైరస్, ఇతర క్రిములు నశిస్తాయి. శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జ్వరం, దగ్గు, జలుబు వంటి వ్యాధులు అంత సులభంగా రావు.

జీర్ణశక్తిని పెంచే యోగాసనాలు

కొన్ని ఆసనాలకు కౌంటర్ ఆసనాలు ఉంటాయి. రెండు కలిపి చేస్తే చాలా లాభాలు చేకూరుతాయి. పొట్ట తగ్గేందుకు, జీర్ణశక్తి పెరిగేందుకు ఈ కింది ఆసనాలు బాగా పనిచేస్తాయి. ముందుగా పశ్చిమోత్తానాసనం వేశాక పూర్వోత్తానాసనం వేయాలి. 1. పశ్చిమోత్తానాసనం... ముందుగా కూర్చొని వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి. ఆ తర్వాత కాళ్ళను ముందుకు చాచి రెండు అరచేతులను పక్కన ఉంచాలి. నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకుంటూ రెండు చేతులను నిదానంగా పైకి లేపి చెవులకు ఆన్చాలి. ఇప్పుడు శరీరాన్ని పైకి లాగినట్లు ఉంచి దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. శ్వాసను వదులుతూ వెన్ను, మెడ వంగకుండా నడుమును మాత్రం వంచాలి. ఈ స్థితిలో పొత్తికడుపు మీద ఒత్తిడి

పడుతుంది. శరీరాన్ని వంచి చేతులతో కాలిబొటన వేళ్లను పట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు శరీరాన్ని మరింతగా వంచుతూ తలను మోకాళ్ల మధ్య ఉంచి రెండు మోచేతులను నేలకు తాకించాలి. మోకాళ్లు పైకి లేవకుండా చూసుకోవాలి. ఈ స్థితిలో సాధారణంగా శ్వాస తీసుకుంటూ ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి మెల్లగా శ్వాస తీసుకుంటూ యథాస్థితికి రావాలి. ఇలా ఆరు నుంచి 10సార్లు చేయాలి. మొదటిసారి ప్రయత్నించేవాళ్ళకు తల మోకాళ్ల మధ్యకు రాదు. నెమ్మదిగా ప్రయత్నం మీద సాధించవచ్చు. ఉపయోగాలు : కండరాల మీద ఒత్తిడితో పొట్ట కరుగుతుంది. రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ప్రధానంగా క్లోమగ్రంథి ఉత్తేజితం కావడం వల్ల డయాబెటిస్ అదుపులోకి వస్తుంది. మలబద్ధకం ఉండదు. గ్యాస్ట్రిక్ ప్రాబ్లం, తలనొప్పి తగ్గుతాయి.

2. పూర్వోత్తానాసనం... ముందుగా దండాసనంలో కూర్చోవాలి. అంటే.. రెండుకాళ్లను ముందుకు చాచి రెండు చేతులూ శరీరానికి ఇరుపక్కలా ఉంచుకోవాలి. నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుకుంటూ నడుము భాగాన్ని పైకి లేపాలి. చేతులు నడుముకు ఆరు సెంటీమీటర్ల వెనక వైపునకు ఉంచాలి. అరచేతులు భుజాల కిందుగా ఉండేట్లు చూడాలి. పాదాలు సమాంతరంగా ఉండాలి. కాలి వేళ్లు భూమిని తాకేట్లుగా ప్రయత్నించాలి. ఉపయోగాలు :పశ్చిమోత్తానాసనంలో వెన్నెముకను ముందుకు వంచుతాం. దానికి వ్యతిరేకంగా వెన్నెముకను ఈ ఆసనంలో స్ట్రెచ్ చేస్తాం. ఊపిరితిత్తులు, గుండెకు మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆసనం. చేతులు, పాదాలు దృఢంగా మారుతాయి.

తలనొప్పిని తగ్గించే అద్భుతమైన చిట్కాలు..!

మనకు కలిగే అనేక అనారోగ్య సమస్యల్లో తలనొప్పి కూడా ఒకటి. చాలా మంది నిత్యం తలనొప్పితో ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. సాధారణంగా మనకు తలనొప్పి పనిఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన, ఎక్కువ సేపు కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని పనిచేయడం తదితర కారణాల వల్ల వస్తుంది. దీంతోపాటు చలికాలంలో వీచే గాలుల వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంటుంది. అయితే ఎలా వచ్చినా కింద సూచించిన పలు చిట్కాలు పాటిస్తే తలనొప్పి సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. మరి ఆ చిట్కాలు ఏమిటంటే...

1. నిత్యం సరిపడినన్ని నీళ్లు తాగకపోతే తలనొప్పి వస్తుంది. కాబట్టి రోజూ మనం తగిన మోతాదులో నీటిని తాగాలి. ఈ తరహా తలనొప్పి అయితే సరిగ్గా నీటిని తాగితే వెంటనే తగ్గిపోతుంది. 2. నిద్ర లేకపోయినా, ఎక్కువగా నిద్రించినా తలనొప్పి వస్తుంది. కనుక రోజూ సరిపడినన్ని గంటల పాటు మాత్రమే ఎవరైనా నిద్రించాల్సి ఉంటుంది. 3. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చటి నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది. అలాగే గోరువెచ్చని ఆవు పాలు తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. 4. భోజనంలో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది. టీస్పూన్ వెల్లుల్లి రసం తాగినా తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. 5. మంచి నీళ్లలో ధనియాల పొడి, చక్కెర కలిపి తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. గంధం చెక్కను అరగదీసి ఆ పేస్టును నుదుటి మీద రాసుకుంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. 6. కొబ్బరి నూనె లేదా బాదం నూనెను వెచ్చబెట్టి మర్దనా చేసుకున్నా తలనొప్పి తగ్గుతుంది. యూకలిప్టస్ తైలంతో మర్దనా చేసి కూడా తలనొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. 7. నిద్రించడానికి ముందు రోజూ పావుగంట సేపు పాదాలను వేడి నీటి బకెట్లో ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న తలనొప్పి, సైనస్ తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. మూడు వారాల పాటు ఇలా చేస్తే మెరుగైన ఫలితం ఉంటుంది. 8. తరచుగా తలనొప్పి బారిన పడేవారు వెన్న, చాక్లెట్లు, మాంసాహారం, జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలి. క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, ఆకు కూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

PRINTED,PUBLISHED AND OWNED BY NARALA MURALI PRINTED AT SUNDAY PRINTING PRESS, 3-4297, SARASWATHI COMPLEX, SVN COLONY, GUNTUR, ANDHRA PRADESH - 522006.
AND PUBLISHED FROM H NO. 5-212-4, KOTTURU , KANIGIRI, PRAKASAM, ANDHRA PRADESH - 523230 RNI NO : APTEL 2020/80178. CELL : +91 891 934 5606 EDITOR : KUMAR