



ప్రజా ప్రజా

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

సార్

ఎడిషన్
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 54 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు : 3 + <https://www.prajarepublic.com> + వెల - 1/-

శనివారం 28 సెప్టెంబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888

Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahendravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

జవోసల త్వం కంప్రెసకు తెలియను..

మోదీ ఫైర్

ఎన్నికల నేపథ్యంలో జమ్మూలో ఏర్పాటుచేసిన ప్రచార కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోదీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతిపక్షాలపై ఆయన నిప్పులు చెలగాలు.



శ్రీశంగర్, (06వార్షిక స్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: తెలియదంటూ ఆ పార్టీపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు.

జమ్మూకశ్మీర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు కొనసాగుతున్నాయి. “కాంగ్రెస్ హయాంలో సరిహద్దుల్లో కాల్పులు ఈ నేపథ్యంలోనే జమ్మూలో భాజపా ఏర్పాటుచేసిన ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాల్గొన్నారు. భారీగా హాజరైన ప్రజలనుద్దేశించి మోదీ ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రతిపక్షాలపై విరుచుకుపడ్డారు. కాంగ్రెస్, ఎన్డీపీ, వీడీపీ ఈ మూడు కుటుంబ పార్టీలతో జమ్మూకశ్మీర్ ప్రజలు విసిగిపోయారని ప్రధాని విమర్శించారు. అవినీతి, ఉద్యోగాల్లో వివక్షను ఈ ప్రాంత ప్రజలు కోరుకోవడం లేదన్నారు. ఉగ్రవాదం, వేర్పాటువాదం, రక్తపాతానికి దూరంగా ఉండాలని వారు మాయమాటలు చెప్పింది. ‘పన్ ర్యాంక్, పన్ పెన్షన్’ అకౌంట్లను ప్రధాని పేర్కొన్నారు. దేశం కోసం ప్రాణాలు త్యాగం చేసిన జవాన్ల విలువ కాంగ్రెస్కు ఆరోపణలు చేశారు.

పూర్తి మెజారిటీతో అధికారంలోకి..

జమ్మూకశ్మీర్ లోని ఏడు జిల్లాల పరిధిలో తొలిదశ ఈ ఎన్నికల్లో భాజపా విజయం సాధిస్తుందని ధీమా కింద 24 శాసనసభ నియోజకవర్గాలకు ఇటీవల జరిగిన పోలింగ్ ప్రశాంతంగా ముగిసింది. మొత్తం 61 శాతం పోలింగ్ నమోదవడంపై ప్రధాని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు అభినందనలు తెలియజేశారు.

టాటా మొబైల్ తయారీ కేంద్రంలా పేలుడు..

భారీగా ఎగిసిన మంటలు

తమిళనాడులోని టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ ప్లాంట్లో అగ్నిప్రమాదం చోటు చేసుకోవడంతో భారీగా మంటలు చెలరేగాయి.

కేంద్రం భార్య, (06వార్షిక స్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: తమిళనాడులోని టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ ప్లాంట్లో భారీ అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఈ ప్లాంట్లోని రసాయన గోడామూలో పేలుడు సంభవించడంతో ఈ ఘటన జరిగింది. పెద్దపెత్తున మంటలు ఎగిసిపడ్డాయి. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కృష్ణగిరి జిల్లా ఉద్దానపల్లిలోని టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ (టీఈపీఎల్)లో గల మొబైల్ ఫోన్ యాక్సెసరీస్ పెయింటింగ్ యూనిట్లోని రసాయన గోడామూలో శనివారం ఉదయం 5.30 గంటలకు ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో అత్రమత్తమైన సిబ్బంది గోడామూలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులందరినీ సురక్షితంగా బయటకు తరలించారు. ప్రమాదం ధాటికి భారీగా మంటలు చెలరేగాయి. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది వెంటనే అక్కడకు చేరుకొని ఏడు ఫైర్ ఇంజిన్ల సాయంతో మంటలు అదుపులోకి తెచ్చారు. ఈ కంపెనీలో టీఈపీఎల్ సంస్థ బస్లో వాడే వివిధ ఉపకరణాలను ఉత్పత్తి చేస్తోంది. సుమారు 4,500 మంది ఉద్యోగులు విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో రాత్రిపూట విధుల్లో ఉన్న ఉద్యోగులు మాత్రమే ఉన్నారు. “ఈ విజయవంతమైన ముందరికీ ఎంతో ప్రత్యేకం. జమ్మూకశ్మీర్లో తొలిసారిగా భాజపా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు అవుతుంది. పూర్తి మెజారిటీ అధికారంలోకి వస్తుంది” అని విశ్వాసం వ్యక్తంచేశారు.



సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి తెలంగాణ విద్యావేత్తల బహిరంగ లేఖ

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి తెలంగాణ విద్యావేత్తల బహిరంగ లేఖ పంపారు.

హైదరాబాద్, (06వార్షిక స్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి తెలంగాణ విద్యావేత్తలు బహిరంగ లేఖ పంపారు. లేఖ రాసిన వారిలో ఎమ్మెల్యే కోదండరామ్, హరగోపాల్, ఘంటా చక్రపాణి, దొంతి నరసింహారెడ్డి ఉన్నారు. అంబేద్కర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన భూమిని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ ఫైన్ ఆర్ట్స్ విశ్వవిద్యాలయానికి కేటాయిస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. నామమాత్రం ఫీజుతో విద్య అందిస్తున్న ఏకైక వర్సిటీ అంబేద్కర్ విశ్వవిద్యాలయం అని చెప్పారు. దీన్ని నిలబెట్టుకోవాల్సిన



పూటకో మాట జగన్కు అలవాటు: హెబాంమంత్రి అసిత్

పూటకో మాట జగన్కు అలవాటుగా మారినది ఏపీ హెబాంమంత్రి అసిత్ విమర్శించారు.



మంగళగిరి, (06వార్షిక స్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: గురించి మాట్లాడటం విద్యార్థులకు ఉంది. లద్దూ రుచిపై పూటకో మాట జగన్కు అలవాటుగా మారినది ఏపీ హెబాంమంత్రి అసిత్ విమర్శించారు. మంగళగిరిలోని అయిన ప్రసారం ఇన్స్టిట్యూట్ లో మట్టి పక్కన తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. “జగన్ అఖిరి నిమిషంలో తిరుమల పర్వతం ఆపేసుకున్నారు. నోటీసులు ఇచ్చారంటూ అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. అసత్యాలతో ప్రజలను మభ్యపెట్టాలని చూస్తున్నారు. ఒక్క నాయకుడినైనా గృహనిర్బంధం చేశారా? ఆయన్ను రావద్దని ఎవరూ నోటీసు ఇవ్వలేదే? తిరుమల వెళ్లేందుకు జగన్కు ఇష్టం లేదు. డిక్లరేషన్ ఇచ్చే ఉద్దేశం లేకనే పర్వతం ఆపేసుకున్నారు. ప్రసారం ఇన్స్టిట్యూట్ పక్కన రుచి మాట్లాడిన జగన్.. ఏరోజైనా తిరుమల లద్దూ తిన్నారా? ఆయన ప్రసారం ఇన్స్టిట్యూట్ లో మట్టి పక్కన తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. “జగన్ అఖిరి నిమిషంలో తిరుమల పర్వతం ఆపేసుకున్నారు. నోటీసులు ఇచ్చారంటూ అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. అసత్యాలతో ప్రజలను మభ్యపెట్టాలని చూస్తున్నారు. ఒక్క నాయకుడినైనా గృహనిర్బంధం చేశారా? ఆయన్ను రావద్దని ఎవరూ నోటీసు ఇవ్వలేదే? తిరుమల వెళ్లేందుకు జగన్ పర్వతం సంధర్భంగా ఒక్కరినైనా బైపోజర్ చేశామా? సెక్షన్ 30 యాక్ట్ చేస్తే తనకే అది జారీ చేసినట్లు కథలు అల్లారు” అని అసిత్ తెలిపారు.

గనుల శాఖలో జరిగిన అక్రమాలపై విచారణ జరిపించండి :కేటీఆర్

గనుల శాఖలో జరిగిన అక్రమాలపై విచారణ జరిపించాలని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.



హైదరాబాద్, (06వార్షిక స్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: నకిలీ పత్రాలు, రసీదులు సృష్టించి ఖనిజాభివృద్ధి సంస్థ నుంచి రూ.150 కోట్ల విలువైన ఇసుకను దోచుకున్న అందివోంగలపై దర్యాప్తు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని భారత కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. ఎన్టీ వేదికగా స్పందించిన ఆయన.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గనుల శాఖలో అవినీతి ఘనాలని పేర్కొన్నారు. నకిలీ పత్రాలు, రసీదులతో రాష్ట్ర ఖనిజాభివృద్ధి సంస్థ నుంచి రూ.150 కోట్లు విలువచేసి

యువత.. జాషువా స్ఫూర్తిని అందిపుచ్చుకోవాలి :మంత్రి దుర్గేశ్

విశ్వనరయ, కవి గుర్రం జాషువా చూపించిన మార్గంలో రచనల ద్వారా సమసమాజ ఆవశ్యకతను చాటారని చెప్పారు. ఆయన స్ఫూర్తిని అందిపుచ్చుకోవాలని రాష్ట్ర పర్యాటక, సాంస్కృతిక, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ ఈతరం యువతకు సూచించారు.



విజయవాడ, (06వార్షిక స్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: విశ్వనరయ, కవి గుర్రం జాషువా చూపించిన మార్గంలో రచనల ద్వారా సమసమాజ ఆవశ్యకతను చాటారని చెప్పారు. ఆయన స్ఫూర్తిని అందిపుచ్చుకోవాలని రాష్ట్ర పర్యాటక, సాంస్కృతిక, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ ఈతరం యువతకు సూచించారు. విజయవాడ కలెక్టరేట్లో గుర్రం జాషువా 129వ జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జాషువా స్ఫూర్తి అవార్డులను రచయితలు శిఖామణి, ఎజ్రా శాస్త్రి, వరప్రసాద్, గాయకుడు రమణయ్యకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి

స్వర్ణాంధ్ర సాధనకు సూచనలు పంపండి: సీఎం చంద్రబాబు

స్వర్ణాంధ్ర సాధనకు ప్రజల నుంచి సూచనలు అప్యాయంపై సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు.



అమరావతి, (06వార్షిక స్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: చెప్పారు. 2047 నాటికి మెరుగైన వృద్ధిరేటు సాధనే స్వర్ణాంధ్ర సాధనకు ప్రజల నుంచి సూచనలు అప్యాయంపై సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. ఈ మేరకు ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించామని చెప్పారు. ఏపీ భవిష్యత్తు ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. ప్రజలు తమ అభిప్రాయాలు, సూచనలను swarnandhra.ap.gov.in/Suggestions పంపవచ్చన్నారు. ఇలా చేసిన అనంతరం తీసుకుంటూ సమష్టిగా స్వర్ణాంధ్రను అభినందనలను ఇ-సర్టిఫికేట్ ద్వారా అందుకోవచ్చని నిర్ణయించుకున్నాడు.

లద్దూలా కట్టె నెయ్యి పాపం జగన్పై :మంత్రి సత్యకుమార్

తిరుమల శ్రీవారి లద్దూ ప్రసాదంలో కట్టె నెయ్యి వినియోగించిన పాపం వైకాపా అధినేత జగన్పై అని.. ఆయన ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ డిమాండ్ చేశారు.



ధర్మవరం, (06వార్షిక స్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: ధర్మవరం లద్దూ ప్రసాదంలో కట్టె నెయ్యి వినియోగించిన పాపం వైకాపా అధినేత జగన్పై అని.. జగన్ అబద్ధాలు చెబుతున్నారని విమర్శించారు. దీంతో ఆయన ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని మంత్రి సత్యకుమార్ ప్రసాదంపై దర్యాప్తు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని భారత కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. ఎన్టీ వేదికగా స్పందించిన ఆయన.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గనుల శాఖలో అవినీతి ఘనాలని పేర్కొన్నారు. నకిలీ పత్రాలు, రసీదులతో రాష్ట్ర ఖనిజాభివృద్ధి సంస్థ నుంచి రూ.150 కోట్లు విలువచేసి

ముగిసిన జాన మాస్టర్ పోలీసు కస్టడీ

అత్యధిక ఆరోపణలు, పోలీసు కేసులో అరెస్టుయిన కొంయోగ్రాఫర్ జానీ మాస్టర్ పోలీసు కస్టడీ ముగిసింది.



హైదరాబాద్, (06వార్షిక స్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు జానీ మాస్టర్ను అరెస్టు చేసిన సంగతి తెలిసింది. కొరియోగ్రాఫర్ జానీ మాస్టర్ పోలీసు కస్టడీ ముగిసింది. ఈ కేసులో నాలుగు రోజులపాటు అతడిని నార్సింగి పోలీసులు విచారించారు. అనంతరం పోలీసు స్టేషన్ నుంచి ఉప్పురపల్లి కోర్టుకు తరలించారు. కోర్టులో హాజరవుచిన అనంతరం చంద్రబాబు జైలుకు అతడిని తరలించనున్నారు. తనపై అత్యధిక పాపాలను పేర్కొంటూ ఓ సీఎస్సెల్ మాజీ కార్యనిర్వాహక ఫిర్యాదు మేరకు

Advertisement for GV Mall featuring a red car (Maruti Wagon R VXI MT) and kitchen appliances. Text includes: "Bumper Draw On: 15th October, 2024", "1+1, 1+2 కాబో అఫర్స్ అన్ని విభాగాల్లో..", and "GV Mall shop & celebrate".

వివాహ సాయంతో బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా

చూడాలి: రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం సాంకేతికంగా ఎన్నో మార్పులు వస్తున్నాయని, న్యాయ వ్యవస్థ కూడా కృత్రిమ మేధను మరింత ఉపయోగించుకొని బాధితులకు న్యాయం జరిగే విధంగా చూడాలని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము అన్నారు.



హైదరాబాద్, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: విద్యార్థులకు రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా బంగారు పతకాలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం సాంకేతికంగా ఎన్నో మార్పులు వస్తున్నాయని, న్యాయ వ్యవస్థ కూడా కృత్రిమమేధను మరింత ఉపయోగించుకొని బాధితులకు న్యాయం జరిగే విధంగా చూడాలని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము అన్నారు. ధనికులతో పోలిస్తే పేదల న్యాయం పొందలేకపోతున్నారని.. మెరుగైన సమాజం కోసం ఈ విధానంలో మార్పు రావాలని రాష్ట్రపతి అన్నారు. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో గాంధీజీ న్యాయబద్ధంగా సత్కారం దీక్ష చేసి ఆదర్శంగా నిలిచారని ముర్ము అన్నారు. నిబద్ధత, పారదర్శకంగా పనిచేస్తే న్యాయవార వ్యతిరేక ఎంతో ఎత్తుకు ఎదగొచ్చని తెలిపారు. నల్గొండ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయంలో నిర్వహించిన 21వ స్వాతంత్ర్యవందం రాష్ట్రపతి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. పీఠావలి, ఎల్ఎల్ఎలతో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబర్చిన



'నాకే అవమానం జరిగింది': ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ ఆవేదన

మెదక్ జిల్లా అధికారులు ప్రోటోకాల్ పాటించడం లేదని ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ విక్రమ్ వెంకటయ్య అసహనం వ్యక్తం చేశారు.



మెదక్, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: భూములు, పెద్దలేదన్నారు. 'నాకే అవమానం జరిగింది. ఎస్సీ, అట్రాసిటీ కేసులపై మెదక్ సమీక్ష కలెక్టరేట్లో జిల్లా ఎస్టీలకు అవమానం జరగదా? అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తాను ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ అయ్యాక జీవితీక నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ జిక్కి వెంకటయ్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మెదక్ జిల్లాలో అధికారులు ప్రోటోకాల్ పాటించడం లేదని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల మెదక్ కలెక్టరేట్లో ఇన్సార్పి మంత్రి కొండా సురేఖ, మంత్రి దామోదర్ రాజు నరసింహ జిల్లా అభివృద్ధి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంపై తనకు ఎలాంటి సమాచారం లేదన్నారు. సమీక్ష సమావేశంలో ప్లెక్స్లో కనీసం ఫోటో, స్టేజీ పైన నేమ్ బోర్డు కూడా

వైకాపా పాలనలో జరిగిన గనుల దోపిడీపై విచారణ

జరపాలి :వైఎస్ షర్మిల

వైకాపా ప్రభుత్వ పాలనలో జరిగిన గనుల దోపిడీపై విచారణ జరపాలని వైఎస్ షర్మిల కుటుంబ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.



విజయవాడ, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: వైకాపా ప్రభుత్వ పాలనలో జరిగిన గనుల దోపిడీపై గనుల శాఖ మాజీ డైరెక్టర్ వెంకట్ రెడ్డి లాంటి తీగలే కాదు, పెద్ద డౌంకలు కూడా కదలాలని ఏపీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల అన్నారు. ఆ పెద్ద డౌంక ఏ ప్యాకెట్లో ఉన్నా.. విచారణ జరపాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. రూ. 2,566 కోట్ల దోపిడీకి పాల్పడిన ఘనుడు వెంకట్ రెడ్డి అయితే.. తెరవెనుక ఉండి, సర్దుం తానే, రూ.వేల కోట్లు కాజేసిన ఆ ఘనాపాతి ఎవరో రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలుసని విమర్శించారు. బడేళ్లుగా రాష్ట్రంలో అడ్డగోలుగా సహజ సంపదను దోచుకుని తిన్నారని ఆరోపించారు. అసృష్టి కంపెనీలకు మైనింగ్ కాంట్రాక్టులు ఇచ్చారని, బెండర్లు, ఒప్పందాలు, నిబంధనలన్నీ బేఖాతరు చేసి.. అనుకున్న కంపెనీకి బెండర్లు కట్టబెట్టారని ఆరోపించారు. ఎన్టీబీ నిబంధనలను తుంగలో తొక్కారని షర్మిల విమర్శించారు. రాష్ట్ర ఖజానాకు రావాల్సిన నిధులు సొంత ఖజానాకు తరలించారన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన మైనింగ్ కుంభకోణం పై ఏసీబీ విచారణతో పాటు.. పూర్తి స్థాయిలో సమగ్ర దర్యాప్తు జరపాలని అవసరం ఉందన్నారు. చిన్న చేపలను ఆడించి సొమ్ము చేసుకున్న పెద్ద తెలివిగలవాని పెట్టుకొనేలా దర్యాప్తు జరగాలని కుటుంబ ప్రభుత్వం డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు. సహజ వనరుల దోపిడీపై సీబీఐ విచారణ జరగాలన్నారు.

ఇక్కడి సంప్రదాయాలను కించపరుస్తూ..

జగన్ దేశంలో ఎందుకుండాలి? :మంత్రి గొట్టిపాటి రవి

వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ను వెంటనే దేశ బహిష్కరణ చేయాలని మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ డిమాండ్ చేశారు.



అమరావతి, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: వైకాపా కించపరచడం బాధాకరమన్నారు. డిక్షరేషన్ ఇవ్వాలి అధ్యక్షుడు జగన్ను వెంటనే దేశ బహిష్కరణ చేయాలని మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ డిమాండ్ చేశారు. దేశ సంప్రదాయాల పాటించకపోగా కించపరిచినందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఎలాంటి దేశంలో బతుకుతున్నామో అన్న వ్యాఖ్యలను జగన్ ఉపసంహరించుకోవాలని చెప్పారు. మత నిర్బంధాలను గౌరవిస్తేనే మంచి పౌరుడు అవుతారని పేర్కొన్నారు. రాజకీయ లబ్ధికి మత విశ్వాసాలు, సంప్రదాయాలను

మాజీ ఈఎన్సీ నల్లా వెంకటేశ్వర్లుపై జస్టిస్

పీసీ ఘోష్ ఆగ్రహం

మాజీ ఈఎన్సీ నల్లా వెంకటేశ్వర్లుపై జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సీకెంట్ ఫైల్స్ విషయంలో

వెంకటేశ్వర్లు చెప్పిన సమాధానంపై మండిపడ్డారు.

హైదరాబాద్, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: నల్లా వెంకటేశ్వర్లుపై జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సీకెంట్ ఫైల్స్ వెంకటేశ్వర్లు చెప్పిన సమాధానంపై మండిపడ్డారు. తన వద్ద ఫ్లాస్కో, డిజైన్స్ ఉన్నాయని... కమిషన్లు తప్పుడు సమాచారం ఇస్తారా? అని జస్టిస్ ఘోష్ ప్రశ్నించారు. గతంలో కాశీ-గంగా ఈఎన్సీగా పని చేసిన వెంకటేశ్వర్లు శనివారం కమిషన్ ఎదుట విచారణకు హాజరయ్యారు. వివిధ అంశాలకు సంబంధించి ఆయన కమిషన్ ప్రశ్నించినది. ప్రత్యేకంగా మేడిగడ్డ అనకట్లకు సీకెంట్ ఫైల్స్ వినియోగించడంపై ఎవరు సూచించారని కమిషన్ చైర్మన్ ప్రశ్నించారు.. సీడీవో సీఈ సూచనల మేరకు ఇలా చేశానని సమాధానమిచ్చారు. దీనిపై కమిషన్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. కమిషన్ ను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేయవద్దని ఘాటుగా జస్టిస్ ఘోష్ వ్యాఖ్యానించారు. అయితే, తన సమాధానాన్ని సరిచూసుకునే అవకాశం ఇవ్వాలని వెంకటేశ్వర్లు కోరారు.. దీనికి అంగీకరించానని తేల్చి చెప్పారు. తగిన దర్యాప్తు



వైకాపా అసత్య ప్రచారాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి

:సీఎం చంద్రబాబు

వైకాపా వేగంగా వ్యాప్తి చేయాలనుకుంటున్న అసత్యాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీఎం. తెదేపా అధినేత చంద్రబాబు తెలిపారు.



అమరావతి, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: నిప్పుపెట్టిన ఘటనలో పోలీసుల తీరుపై సీఎం చంద్రబాబు వైకాపా వేగంగా వ్యాప్తి చేయాలనుకుంటున్న అసత్యాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీఎం, తెదేపా అధినేత చంద్రబాబు తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ భవన్లో పార్టీ నేతలతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన పలు సూచనలు చేశారు. మన ప్రజలకు నిజం చెప్పే లోపు జగన్ అబద్ధాలను ప్రచారం చేయాలని చూస్తున్నారన్నారు. ప్రభుత్వం-పార్టీ సమన్వయంతో కుట్రలను సమర్థంగా తిప్పికొట్టాలని చెప్పారు. అసంతృప్తం జిల్లాలలో రాములవారి రథానికి

నేడు తిరుమలలో పర్యటించనున్న సీట్

లద్దా వివారంపై ఏర్పాటైన ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ఇవాళ మధ్యాహ్నం తిరుమలలో పర్యటించనుంది.

తిరుమల, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: లద్దా వివారంపై ఏర్పాటైన ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ఇవాళ మధ్యాహ్నం తిరుమలలో పర్యటించనుంది. సీట్ అధిపతి సర్వత్రేష్ణ త్రిపాటి నేతృత్వంలో బృంద సభ్యులు తిరుమలలో పర్యటించనున్నారు. తిదిదే ఈవో శ్యామలరావుతో సీట్ అధికారులు సమావేశం కానున్నారు. కల్లె న్యెయ్య వ్యవసాయం విచారణ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిల్వ ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసిందే. సీట్ కోసం తిదిదే ప్రత్యేక కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయనుంది.



200 గ్రామాల బంగారంతో చీర ... ధర ఎంత అంటే ?

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా సిరిసిల్లకు చెందిన ఓ చేనేత కళాకారుడు లద్దా కళాకృతిని ఆవిష్కరించారు. 200 గ్రామాల పసిడితో బంగారు చీర తయారు చేసి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు.



సిరిసిల్ల, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: రాజన్న తిరుదానికి కొత్త డిజైన్ తయారు చేయడానికి 10 సుంచి సిరిసిల్ల జిల్లా సిరిసిల్లకు చెందిన ఓ చేనేత కళాకారుడు లద్దా కళాకృతిని ఆవిష్కరించారు. 200 గ్రామాల బంగారు చీర తయారు చేసి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. ఆ వ్యాపారవేత్త వచ్చే నెల ఆకర్షించారు. సిరిసిల్ల పట్టణానికి చెందిన చేనేత కళాకారుడు నల్ల విజయ్ కుమార్ మరో అరుదైన రికార్డు సృష్టించారు. హైదరాబాద్లో చెందిన ఓ వ్యాపారవేత్త 200 గ్రామాల బంగారంతో చీర తయారు చేయాలని కోరారు. బంగారంతో చీర తయారు చేయడం తనకెంతో ఈ చీరను తయారు చేయడానికి ఆరు నెలల క్రితం ఆర్డర్ సంతోషంగా ఉందన్నారు. తీసుకున్నట్లు విజయ్ తెలిపారు. బంగారాన్ని జరి

పేదల కన్నీళ్లపై అభివృద్ధి చేయడం ఏంటి?

:హారీష్ రావు

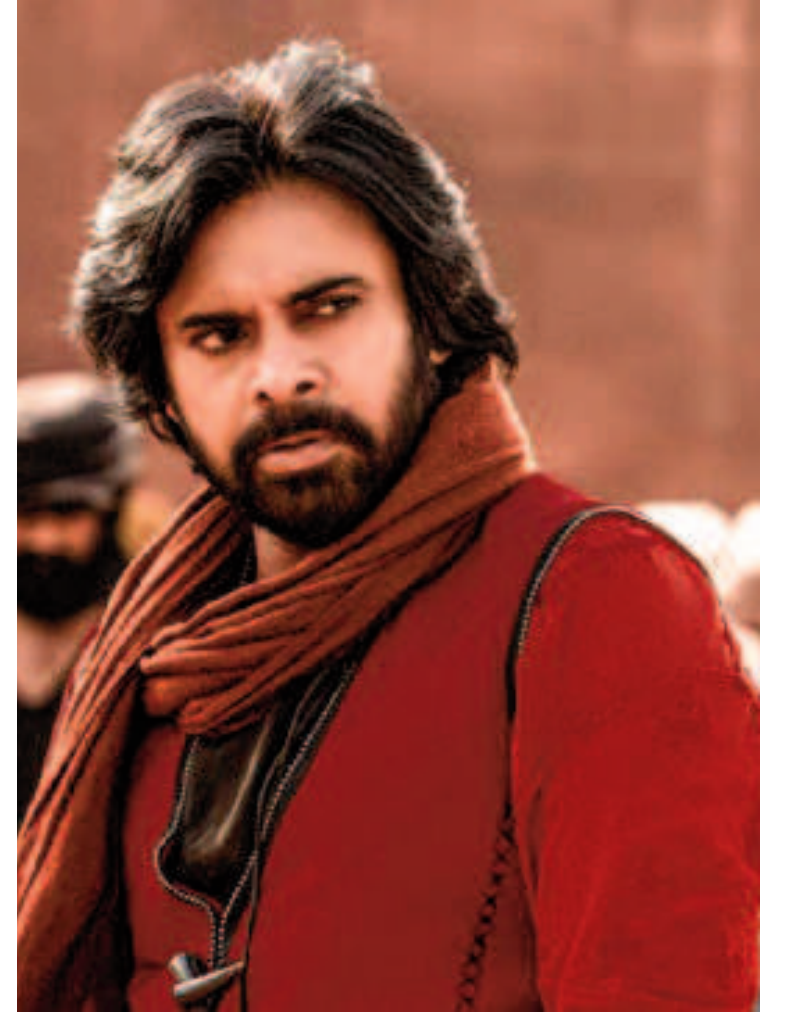
తమ ఎమ్మెల్యేల బృందంతో హైద్రా బాధితుల ఇళ్లను సందర్శిస్తామని మాజీ మంత్రి, భారాన ఎమ్మెల్యే హారీష్ రావు తెలిపారు.

హైదరాబాద్, (రిపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 28: తమ విమర్శించారు. బాధితుల వద్దకు బుల్డోజర్లు వస్తే వాటికంటే ముందు తాము వస్తామని చెప్పారు. హైదరాబాద్ భారాన ఎమ్మెల్యే హారీష్ రావు తెలిపారు. తెలంగాణ భవన్లో హైద్రా బాధితులతో ఆయన సమావేశమై మాట్లాడారు. భారాన లీగల్ సెల్ సుంచి వారికి సాయం అందిస్తామన్నారు. ప్రభుత్వానికి పేదల అశీర్వాదాలు ఉండాలి కానీ.. వారి గోసలు కాదని చెప్పారు. "హైదరాబాద్ ఖ్యాతిని రేపంత్రి దెబ్బతీస్తున్నారు. మీ సోదరుడికి నోటీసులు ఇచ్చి.. పేదల ఇంటికి మాత్రం బుల్డోజర్లు? అఖిలపక్ష సమావేశం నిర్వహించి మూసీపై ముందుకెళ్ళాలి. పేదల కన్నీళ్లపై అభివృద్ధి చేయడం ఏంటి?" అని హారీష్ ప్రశ్నించారు.



బుల్డోజర్ల కంటే ముందు మేం వస్తాం: నలలా ఇంద్రారెడ్డి భారాన ఎమ్మెల్యే నలలా ఇంద్రారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. తాముతా హైద్రా బాధితులకు అందగా ఉంటామన్నారు. కాదంగల్లో రేపంత్రి ఇల్లు చెరువులో ఉందని

శ్రేణి ప్రాజెక్టులో పవన్ నోట పాట!



పవన్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ మళ్ళీ చాలా కాలం తర్వాత మాటింగ్ లో పాల్గొంటున్న సంగతి తెలిసింది. ఏపీలో జరిగిన ఎన్నికలకి ముందే కొన్ని నెలలు పవన్ మాటింగ్స్ అన్నీ ఆపేయగా మళ్ళీ చాలా నెలల తర్వాత ఈ సెప్టెంబర్ నుంచి తాను మాటింగ్ లో పాల్గొన్నాడు. ప్రస-త్తం రెండు సినిమాల ఓజీ, హరిహర వీరముల్ల మాటింగ్ ని తాను లైన్ లో పెట్టుకోగా అల్రెడీటీ వీరముల్ల మాటింగ్ లో తాను పాల్గొనడం కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఈ సినిమాకి సంబంధించే క్రేజీ టాక్ ఇప్పుడు వినిపిస్తుంది. ఈ పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామాలో పవన్ సాల్వేడ్ యాక్షన్ తో పాటుగా పాట కూడా పాడబోతున్నట్లుగా ఇప్పుడు తెలుస్తుంది. సినిమాలో ఒక ఇంట్రెస్టింగ్ సందర్భంలో అయితే పవన్ చేత పాట పాడించడానికి స్కోప్ ఉండటం. దీనితో ఆ సాంగ్ ని ఇప్పుడు కీరవాణి పవన్ తోనే పాడించాలని డిసైడ్ అయినట్లుగా తెలుస్తుంది. దీనితో మళ్ళీ చాలా కాలం తర్వాత పవన్ నోట మరో పాట రాబోతుంది అని చెప్పాలి. ఇక ఈ చిత్రాన్ని జ్యోతి కృష్ణ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా ఏ ఎం రత్నం భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మాణం వహిస్తున్నారు.



హిందీలో "దేవర" పెరుగుతున్న "దేవర" వసూళ్లు
 మ్యూజ్ ఆఫ్ మా సెన్ ఎస్టేటర్ హీరోగా జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్ గా దర్శకుడు కొరటాల శివ కాంట్రీవేషన్ లో చేసిన అవైబ్లెడ్ చిత్రమే "దేవర". మరీ మాస్ లో భారీ అంచనాలు సెట్ చేసుకున్న ఈ చిత్రం కోసం అభిమానులు ఎన్నో అంచనాలు సెట్ చేసుకొని రిలీజ్ కోసం ఎదురు చూస్తూ వచ్చారు. అలా పాన్ ఇండియా భాషల్లో రిలీజ్ కి వచ్చిన ఈ చిత్రం రికార్డు ఓపెనింగ్స్ ని అందుకుంది. దీనితో ఎస్టేటర్ కెరీర్ లోనే కాకుండా ఇండియన్ సినిమా దగ్గర కూడా భారీ ఓపెనింగ్స్ సాధించిన సినిమాగా అయితే దేవర మరో రికార్డు సెట్ చేసింది. అయితే నార్త్ లో కూడా దేవర సాల్వేడ్ ఓపెనింగ్స్ ని అందుకున్నట్లుగా ట్రేడ్ వర్గాలు వారు తెలిపారు. కానీ ఇప్పుడు దే 2 కి దేవర మరింత గ్రేట్ త్ ని అందుకున్నట్లుగా ఇప్పుడు తెలుస్తుంది. దీనితో రెండో రోజు మొదటి రోజు కంటే ఎక్కువ వసూళ్లు ఈ చిత్రం అందుకుంటుంది అని చెప్పొచ్చు. ఆరేడీ డే 1 8 కోట్ల మేర వసూళ్లు అందుకోగా మొదటి వీకెండ్ లో దేవర 30 కోట్లు నెట్ వసూళ్లు సాధించే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. మొత్తానికి అయితే నార్త్ మార్కెట్ లో కూడా ఎస్టేటర్ సత్తా చాటుతున్నాడు అని చెప్పాలి.



"గేమ్ ఛేంజర్" మాస్ సాంగ్ ప్రామోకి టైం ఫిక్స్
 గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా కియారా అద్వానీ హీరోయిన్ గా మావెరిక్ దర్శకుడు శంకర్ తెరకెక్కిస్తున్న అం-౨బెడ్ చిత్రం "గేమ్ ఛేంజర్" కోసం అందరికీ తెలిసింది. ఇక ఈ చిత్రం నుంచి మేకప్స్ ఫుల్ స్ట్రాంగ్ లో పరుస అప్డేట్ ఇప్పుడు స్టార్ట్ చేయడంతో మెగా ఫ్యాన్స్ మరింత ఎగ్జైటింగ్ గా కనిపిస్తున్నారు. ఇక ఈ చిత్రం నుంచి అల్రెడీ సెకండ్ సింగిల్ ని అనాన్స్ చేయగా దీనిని ఈ 30న రిలీజ్ చేస్తున్నట్లుగా తెలిపారు. అయితే నేడు దీని ప్రోమోని రిలీజ్ చేస్తున్నట్లుగా తెలిపిన సంగతి తెలిసింది. అయితే ఈ ప్రోమోకి ఇప్పుడు టైం వచ్చేసింది. ఈ మాస్ సాంగ్ ప్రోమోని ఈరోజు సాయంత్రం 6 గంటల 3 నిమిషానికి రిలీజ్ చేస్తున్నట్లుగా ప్రకటించేసారు. మరీ ఈ సాంగ్ ప్రోమో విజువల్స్ ఎలా ఉంటాయో చూడాలి. ఇక ఈ చిత్రానికి థమన్ సంగీతం అందిస్తుండగా దిల్ రాజు నిర్మాణం వహిస్తున్నారా అలాగే ఈ డిసెంబర్ 20న సినిమా గ్రాండ్ గా రిలీజ్ కి రాబోతుంది.

చిరు, బాలయ్యపై అదిరే ఫ్రేమ్

ప్రస్తుతం మన టాలీవుడ్ సీనియర్ హీరోస్ అంతా కూడా తమ భారీ చిత్రాల్లో బిజీగా ఉన్న సంగతి అందరికీ తెలిసింది. మరీ వారిలో మెగాస్టార్ చిరునాటి అలాగే నందమూరి మాస్ గాడ్ నందమూరి బాలకృష్ణ కూడా ఒకరు. అయితే ఈ ఇద్దరూ కలిసిన సందర్భం మారుతాయి. అలా రిసెంట్ గా బాలయ్య 50 బాలయ్య, చిరు కలిసిన మెగా మాస్ ఫ్రేమ్ కాదు. మరీ లేట్స్ గా ఐఫా అవార్డ్స్ లో మ-అయ్యింది. ఈ వేడుకల్లో మెగాస్టార్ తో కలిసి చేసుకుంటున్న పిక్ ఒకటి ఫ్యాన్స్ లో వైరల్ గా మరియు నందమూరి అభిమానులు మరింత కెరీర్ 109వ సినిమాతో ఫుల్ బిజీగా ఉండగా చిరు తన సినిమాలలో వచ్చే ఏడాది సక్రాంతికి చిరు అల్రెడీ ఫిక్స్ కాగా బాలయ్య సినిమా కూడా దాదాపు ఖరారు అవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.



ఒక్క పాట కోసం రెండు మెగా మూవీస్ పెండింగ్..!

టాలీవుడ్ లో తెరకెక్కుతున్న మెగా చిత్రాల్లో మెగాస్టార్ చిరునాటి నటీస్తున్న "విశ్వంభర" ప్రేక్షకుల్లో ఎలాంటి బజ్ ని క్రియేట్ చేసిందో మనం చూశాం. ఈ సినిమాను దర్శకుడు వశిష్ట దైర్యం చేస్తుండగా పూర్తి సోషియో ఫాంటెస్ మూవీగా చిత్ర యూనిట్ తెరకెక్కిస్తోంది. ఈ సినిమా మాటింగ్ కి ప్రస్తుతం ట్రేక్ ఇచ్చారు. మెగాస్టార్ చిరునాటి వికెన్స్ ను బాధపడుతుండటంతో ఈ ట్రేక్ ఇచ్చారు. ఇక ఈ సినిమాలోని ఓ ఐటెం సాంగ్ ని సెప్టెంబర్ నెలాఖరుకు చిత్రీకరించాలని చిత్ర యూనిట్ భావించింది. చిరునాటి కోలుకుని సెట్ కి రాగానే ఈ ఐటెం సాంగ్ చిత్రీకరణ జరుపుతారని తెలుస్తోంది. అటు ఐకానిక్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ నటిస్తున్న ప్రెస్టీజియస్ మూవీ 'పుష్ప-2' కూడా ఇప్పటికే వివరాల మాటింగ్ జరుపుకుంటోంది. ఈ సినిమాలోనూ ఓ ఐటెం సాంగ్ మాట్ బ్యాండ్ కి ఉంది. ఈ పాటలో ద్యాన్స్ చేయడానికి శ్రీలీల, త్రిప్తి దిమిల పేర్లను మేకర్స్ పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ పాట మాట్ ను అక్టోబర్ వివరాలానికి పూర్తి చేయాలని సుకుమార్ అండ్ డీమ్ నిర్ణయించుకున్నారు. దీంతో ఒక్క ఐటెం సాంగ్ కోసం ఈ రెండు మెగా చిత్రాలు కూడా పెండింగ్ లో పడటంతో ప్రస్తుతం అభిమానుల్లో ఆసక్తి క్రియేట్ అయ్యింది.



చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- ప్రపంచ రేబీస్ దినోత్సవం
- 0551 సా.పూ: కన్స్టాన్టీనుస్ మత స్థాపకుడు కన్స్టాన్టీనుస్ జననం (మ.0479 క్రీ.పూ.).
- 1745: బ్రిటన్ జాతీయ గీతం 'గాడ్ సేవ్ ది కింగ్' మొదటిసారిగా పాడిన రోజు.
- 1895: ఫ్రెంచి జీవ శాస్త్రవేత్త లూయీ పాశ్చర్ మరణం (జ.1822).
- 1895: ఆధునిక తెలుగు కవి జాషువా జననం (మ.1971).
- 1907: భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు సర్దార్ భగత్ సింగ్ జననం (మ.1931).
- 1909: భారతీయ సినిమా నటుడు, నిర్మాత పైడి జైరాజ్ జననం (మ.2000).
- 1929: హిందీ సినిమారంగ నేపథ్యగాయని, నటి లతా మంగేష్కర్ జననం (మ.2022). (చిత్రంలో)
- 1982: వ్యక్తిగత ఒలింపిక్ బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకున్న ఇద్దరు భారతీ-యులలో మొదటివాడైన అభినవ్ బింద్రా జననం.



విపజ్జక్ సాంస్కృతిక విజ్ఞానం

టీ20 క్రికెట్లో నికోలస్ పూరన్ ప్రపంచ రికార్డు

టీ20 క్రికెట్లో వెస్టిండీస్ హిట్టర్ నికోలస్ పూరన్ ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పాడు.



వెస్టిండీస్ పవర్ హిట్టర్ నికోలస్ పూరన్ ఈ ఏడాది పరుగుల వరద పారెస్తున్నారు. ప్రస్తుతం కరీబియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2024 (సిపిఎల్)లో ట్రీనాగోల్ నైట్ రైడర్స్ తరపున ఆడుతున్న పూ-రన్.. టీ20 క్రికెట్లో సరికొత్త ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పాడు. ఒక క్వాలిఫైర్ ఇయర్ లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఆటగాడిగా రికార్డు సృష్టించాడు. శుక్రవారం బార్బడోస్ రాయల్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్లో పూరన్ 15 బంతుల్లో 27 పరుగులు చేశాడు. ఈ క్రమంలోనే మహ్మాద్ రిజ్వాన్ (2,036 పరుగులు.. 45 ఇన్నింగ్సు.. 2021) రికార్డును ట్రేక్ చేశాడు. నికోలస్ పూ-రన్ ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు 65 ఇన్నింగ్స్ లో 2,059 పరుగులు చేశాడు. అతడు ఈ సంవత్సరంలో టీ20ల్లో వెస్టిండీస్, దర్బన్ సూపర్ జెయింట్స్, లఖ్నో సూపర్ జెయింట్స్, ఎంబి ఎమిరేట్స్, ఎంబి న్యూయార్క్ నైట్స్ సూపర్ ఛార్జర్స్, రంగూర్ రైడర్స్, ట్రీనాగోల్ నైట్ రైడర్స్ జట్లకు ప్రాతినిధ్యం వహించి 14 అర్ధ సెంచురీలు సాధించాడు. రెండుసార్లు 90కిపైగా పరుగులు చేశాడు.

టీ20 క్రికెట్లో ఎక్కువ రన్స్ చేసిన ఆటగాళ్లు..

- నికోలస్ పూరన్ - 2,059 పరుగులు.. 65 ఇన్నింగ్సు (2024)
- మహ్మాద్ రిజ్వాన్ - 2,036 పరుగులు.. 45 ఇన్నింగ్సు (2021)
- అలెక్స్ హేల్స్ - 1,946 పరుగులు.. 61 ఇన్నింగ్సు (2022)
- జోన్ బట్టర్ - 1,833 పరుగులు.. 55 ఇన్నింగ్సు (2023)
- మహ్మాద్ రిజ్వాన్ - 1,817 పరుగులు.. 44 ఇన్నింగ్సు (2022)

ఫిట్నెస్

మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే శరీరంలో చాలా సమస్యలు వస్తాయి. దీనికి యోగాలో కొన్ని పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. యోగా చేయడం వల్ల మలబద్ధకం, అతిసారం, జీర్ణసమస్యలు తగ్గుతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యోగాలో కొన్ని ఆసనాలు జీర్ణవ్యవస్థని ఆరోగ్యంగా చేస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణశయం మెరుగై మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యల నుంచి లిబిఫ్రీ అవుతుంది. అలాంటి కొన్ని ఆసనాల గురించి తెలుసుకోండి.

పవన ముక్తాసనం..

ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్య తగ్గుతుంది. ఎలా చేయాలంటే .. వెల్లకిలా పడుకోండి. మోకాళ్ళని ఛాతీవైపుకి లాగి వెనక్కి పడుకోండి. చేతులతో మోకాళ్ళని పట్టుకోండి. గడ్డాన్ని లోపలికి తీసుకురండి. మోకాళ్ళని ఛాతీవైపు తీసుకురండి. ఇలానే కొన్నిసార్లు డ్రిఫింగ్ తీసుకోండి.



ఈ ఆసనాలతో మలబద్ధక సమస్య మాయం



లెగ్స్ వాలే అమ్..

ఈ ఆసనం చేసేటప్పుడు బాడీ కొద్దిగా రివర్స్ లో ఉంటుంది. ఎలా చేయాలంటే.. గోడని చూస్తూ కూర్చోండి. తర్వాత వెనుక భాగాన్ని నెలపైకి దింపి గోడకి వీలైనంత దగ్గరగా తుంటితో కాళ్ళతో గోడపైకి నడవండి. అవసరమైతే సపోర్ట్ కోసం ఒకటో, రెండుటెన్లు మడిచి వాడండి. తల నెలపై ఆచ్చండి. ఉండగలిగినంత సేపు ఇదే స్థితిలో ఉండండి.



భుజంగాసనం..

ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల గ్యాస్, పొత్తికడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఈ ఆసనం ఎలా చేయాలంటే.. బోల్గా పడుకోండి. అరచేతులని భుజాల క్రింద పెట్టండి. చేతులని వంచండి. కడుపు కండలాలని కాళ్ళని స్ట్రెచ్ గా పెట్టండి. అరచేతులతో నేలని నొక్కుతూ భుజాలు, పైభాగాన్ని పైకి ఎత్తండి. ఇలానే గాలిని పీలుస్తూ వదలండి. తిరిగి నెలపైకి రండి.



సైనన్.. సుప్త మత్స్యేంద్రాసనం..

ఎలా చేయాలంటే.. ముందుగా వెల్లకిలా పడుకోవాలి. ఇప్పుడు భుజాలని సైడ్ కి పెట్టి అరచేతుల్ని కిందకి పెట్టాలి. కుడి మోకాలిని వంచాలి. ఆ కాలిని మరో కాలి నుంచి పక్కకి తీసుకురండి. ఫోలోలో చూపినట్లుగా ఉంచండి. కానీపు ఇదే భంగిమలో ట్రీట్ తీసుకుంటూ ఉండండి. తర్వాత రిపీట్ చేయండి.

అర్ధమత్స్యేంద్రం..

దీనినే ఇంగ్లీష్ లో హాఫ్ సైనల్ ట్విస్ట్ అంటారు. ఎలా చేయాలంటే.. ముందుగా కాళ్ళు చాపి కూర్చోవాలి. కుడి కాలు పాదాన్ని పట్టుకుని ఎడమ కాలుపైనుంచి తీసుకొచ్చి మోకాలు దగ్గర ఉంచాలి. ఫోలోలో చూపినట్లుగా ఉండండి. తర్వాత ఎడమ కాలిని జరుపుతూ బ్యాక్ వరకూ తీసుకురావాలి. ఇప్పుడు ఎడమ మోచితిని కుడి మోకాలి నుంచి ట్విస్ట్ చేసి ముఖాన్ని కుడి భుజం వైపు తిప్పాలి. ఇదే ఆసనంలో కానీపు ఉంది. తర్వాత మరోవైపు చేయాలి.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మా-త్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్ ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

