ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 174 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
బుధవారం 29 జనవరి 2025

RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

‘ఆ చెత్త డబ్బాలు కన్పించక పోవడంతో’..
కుంభమేళా తొక్కిసలాట ఘటనపై ప్రత్యక్ష సాక్షులు

కుంభమేళాలో తొక్కిసలాట ఘటనపై కొందరు ప్రత్యక్ష సాక్షులు మీడియాతో మాట్లాడారు. ఎటు వెళ్లాలో తెలియకపోవడం వల్లే గందరగోళం చెలరేగిందని తెలిపారు.

ప్రయాగ్‌రాజ్, జనవరి 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పవిత్ర మహా కుంభమేళాలో విషాదకర ఘటన చోటుచేసుకుంది. మౌని అమావాస్య కారణంగా నెలకొన్న రద్దీతో తొక్కిసలాట ఘటన చోటుచేసుకొని పదుల సంఖ్యలో భక్తులు ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది. అనేకమంది గాయపడ్డారు. ఆ భయానక క్షణాలను కొంతమంది ప్రత్యక్ష సాక్షులు మీడియాతో పంచుకున్నారు. విపరీతమైన రద్దీ వల్ల ఎటు వెళ్లాలో తెలియక గందరగోళ పరిస్థితి నెలకొందని తెలిపారు. చీకట్లో కన్పించని చెత్త బుట్టలు కాళ్లకు తగలడంతో చాలామంది కింద పడిపోయారని పేర్కొన్నారు.

“తెల్లవారుజామున 2 గంటల ప్రాంతంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. మౌని అమావాస్య నేపథ్యంలో త్రివేణి సంగమం వద్ద పుణ్యస్నానాలు చేసేందుకు ఒక్కసారిగా భక్తులు బయల్దేరారు. తలపై పెద్దపెద్ద లగేజీలతో భక్తులు తరలివచ్చారు. అయితే, ఎటునుంచి వెళ్లాలి.. ఎక్కడ స్నానమాచరించాలన్న దానిపై ఎవరికీ అవగాహన లేదు. పైగా.. యాత్రికుల కోసం ఈ ప్రాంతంలో పెద్ద సంఖ్యలో ఇనుప చెత్త డబ్బాలను ఏర్పాటుచేశారు. చిమ్మచీకట్లో అవి ఎవరికీ కన్పించలేదు. దీంతో వాటికి తగిలి చాలామంది కింద పడిపోయారు. ఈ క్రమంలోనే తొక్కిసలాట జరిగింది” అని ప్రత్యక్ష సాక్షి, సోషల్ మీడియా కంటెంట్ క్రియేటర్ వివేక్ మిశ్రా తెలిపారు. చెత్త డబ్బా తగిలి తాను కూడా కింద పడిపోయాయని, ఎలాగోలా అక్కడినుంచి కుటుంబంతో బయటపడ్డానని చెప్పారు. వేరే భక్తులను కాపాడే క్రమంలో స్వల్పంగా గాయపడినట్లు వివరించారు. మరో ప్రత్యక్ష సాక్షి రామ్సింగ్ మాట్లాడుతూ.. “ఈ ప్రాంతం నుంచి బయటకు వెళ్లే మార్గాలు పూర్తిగా మూసుకుపోయాయి. దానివల్లే పరిస్థితి మరింత తీవ్రంగా మారింది. చాలామంది మా కళ్ల ముందే కింద పడిపోయారు” అని తెలిపారు. త్రివేణి సంగమానికి కిలోమీటరు దూరంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. భక్తులంతా సంగమం ప్రధాన ఘాట్ వద్దే స్నానాలు చేసేందుకు యత్నించగా ఆ మార్గంలోని బారికేడ్లు విరిగి తొక్కిసలాట చోటుచేసుకున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. క్షతగాత్రులను వెంటనే సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తరలించినట్లు తెలిపారు. అయితే, మృతుల సంఖ్యపై యూపీ సర్కారు ఎలాంటి ప్రకటన చేయకపోవడం గమనార్హం.

కొనసాగుతున్న పుణ్య స్నానాలు

తొక్కిసలాట ఘటనతో త్రివేణి సంగమం వద్ద కొంతసేపు పుణ్య స్నానాలను నిలిపివేశారు. పరిస్థితి అదుపులోకి వచ్చిన తర్వాత పునరుద్ధరించారు. మౌని అమావాస్యను పురస్కరించుకొని నేడు భక్తులు పెద్దఎత్తున ప్రయాగ్‌రాజ్‌కు చేరుకున్నారు. బుధవారం తెల్లవారుజాము నుంచి ఉదయం 9 గంటల వరకు దాదాపు 3 కోట్ల మంది పుణ్య స్నానమాచరించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. 12 పూర్ణ కుంభమేళాలతో సమానమైన మహా కుంభమేళాను 144 ఏళ్లకోసారి నిర్వహిస్తారు. అందుకే ఈసారి భక్తుల తాకిడి విపరీతంగా ఉంది. జనవరి 13న మొదలైన ఈ మహా కుంభమేళా ఫిబ్రవరి 26 వరకు 45 రోజుల పాటు కొనసాగనుంది. ఇప్పటివరకు 20 కోట్ల మందికి పైగా భక్తులు కుంభమేళాను దర్శించుకొని పుణ్య స్నానాలు ఆచరించారు.

బ్యాగుల కుప్పలు.. చెల్లాచెదురుగా దుస్తులు.. తొక్కిసలాట తర్వాత దృశ్యాలివీ..!

కుంభమేళాలో తొక్కిసలాటతో నెలకొన్న గందరగోళ పరిస్థితులకు సంబంధించిన ఫొటోలు వైరల్‌గా మారాయి.

ప్రయాగ్‌రాజ్, జనవరి 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఉత్తరప్రదేశ్లోని ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో జరుగుతున్న అతి పెద్ద ఆధ్యాత్మిక వేడుక మహా కుంభమేళాలో నేడు విషాదం చోటుచేసుకుంది. మౌని అమావాస్య సందర్భంగా నెలకొన్న రద్దీతో తొక్కిసలాట జరిగి పలువురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. భక్తుల తాకిడి విపరీతంగా ఉండడంతో ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. పుణ్యస్నానాలకు ఎటు వెళ్లాలో తెలియకపోవడం వల్లే గందరగోళం తలెత్తిందని కొంతమంది భక్తులు చెబుతున్నారు.

తొక్కిసలాట తర్వాత కన్పించిన దృశ్యాలు.. ఘటన తీవ్రతకు అద్దం పడుతున్నాయి. ఘటనా స్థలంలో బ్యాగుల కుప్పలు.. చెల్లాచెదురుగా పడిన

భక్తుల దుస్తులు, బూట్లు దర్శనమిచ్చాయి. మౌని అమావాస్య నాడు గంగానదిలో ప్రత్యేకించి త్రివేణి సంగమంలోని జలాలు అమృతంతో సమానంగా ఉంటాయనేది విశ్వాసం. ఈ సమయంలో పుణ్యస్నానమాచరిస్తే ఎన్నో జన్మల పుణ్యం లభిస్తుందనే నమ్మకంతో నేడు కుంభమేళాకు భక్తులు పోటెత్తారు. త్రివేణి సంగమం ప్రధాన ఘాట్ వద్ద పుణ్యస్నానాలు చేసేందుకు వెళ్లారు. ఈక్రమంలోనే కొందరు బారికేడ్లను దాటేందుకు ప్రయత్నించగా.. అవి విరిగిపోయాయి. దీంతో ఒక్కసారిగా తోపులాట చోటుచేసుకుంది. పరిస్థితి చేయి దాటిపోవడంతో ప్రజలు భయాందోళనకు గురయ్యారు. వెంట తెచ్చుకున్న బ్యాగులు, లగేజీలతో పరిగెత్తలేక కొంతమంది కింద పడిపోయారు. అధికారులు అప్రమత్తమై పరిస్థితిని అదుపులోకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నించారు. క్షతగాత్రులను వెంటనే అంబులెన్సుల్లో స్థానిక ఆసుపత్రులకు తరలించారు. అయితే, రద్దీ ఎక్కువగా ఉండటంతో ఒకానొక దశలో అంబులెన్సు కూడా దారి లేని పరిస్థితి నెలకొంది. పోలీసులు రంగంలోకి దిగి అంబులెన్స్కు మార్గం చూపారు. తొక్కిసలాటతో ఘటనాస్థలంలో భక్తుల బ్యాగులు, ఇతర వస్తువులు చెల్లాచెదురుగా పడిపోయాయి. తమ వస్తువులను వెతుక్కోవడం కోసం భక్తులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. ప్రస్తుతం ప్రయాగ్లో పరిస్థితులు అదుపులోకి వచ్చినప్పటికీ భక్తుల రద్దీ మాత్రం విపరీతంగానే ఉంది. ఇప్పటికే దాదాపు 4 కోట్ల మంది త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించగా.. ఇంకా

కోట్ల మంది వేచి చూస్తున్నారు. తాజా ఘటన నేపథ్యంలో అధికారులు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేశారు. భక్తులు వెళ్లే మార్గంలో భద్రతను పెంచారు. వారికి సాయంగా వాలంటీర్లు, స్థానిక యంత్రాంగం నిరంతరం పనిచేస్తోంది.

పెద్దిరెడ్డి భూ ఆక్రమణలపై విచారణకు
పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశం

వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి అటవీ భూముల ఆక్రమణల పై డిప్యూటీ సీఎం, అటవీశాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ విచారణకు ఆదేశించారు.

అమరావతి, జనవరి 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి అటవీ భూముల ఆక్రమణలపై డిప్యూటీ సీఎం, అటవీశాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ విచారణకు ఆదేశించారు. పెద్దిరెడ్డిపై చిత్తూరు జిల్లా మంగళంపేట సమీపంలోని అడవుల్లో భూకబ్జా చేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యవహారంపై విచారణ జరిపి నివేదిక సమర్పించాలని పీసీసీఎఫ్ (ప్రిన్సిపల్ చీఫ్ కన్జర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్స్)ను పవన్ ఆదేశించారు. అటవీ భూముల ఆక్రమణలు, అడవుల ధ్వంసంపై విచారణ చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. రికార్డులు తారుమారులో ఎవరి పాత్ర ఉంది? లబ్ధి పొందిందెవరో తేల్చాలని.. దీనిపై చట్టపరంగా ముందుకెళ్లాలన్నారు. సత్వరమే ప్రాథమిక నివేదిక అందించాలని పీసీసీఎఫ్ను పవన్ ఆదేశించారు.

దిల్లీలో గణతంత్ర పరేడ్..
ఏపీ శకటానికి మూడోస్థానం

గణతంత్ర దినోత్సవ పరేడ్‌లో ప్రదర్శించిన శకటాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ మూడో స్థానంలో నిలిచింది.

దిల్లీ, జనవరి 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గణతంత్ర దినోత్సవ పరేడ్‌లో ప్రదర్శించిన శకటాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ మూడో స్థానంలో నిలిచింది. తొలి రెండు స్థానాల్లో ఉత్తర ప్రదేశ్, త్రిపుర ఉన్నాయి. ఏపీ ప్రదర్శించిన ఏటికొప్పాక బొమ్మల శకటానికి మూడోస్థానం దక్కింది. ఈ మేరకు పరేడ్ శకటాల ఫలితాలను రక్షణ మంత్రిత్వశాఖ ప్రకటించింది.

త్రివిధ దళాల్లో జమ్మూకశ్మీర్ రైఫిల్స్ కవాతు బృందం, కేంద్ర బలగాల విభాగంలో దిల్లీ పోలీసు కవాతు బృందం ఉత్తమ మార్చింగ్ కంటింజెంట్లుగా ఎంపికయ్యాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఉత్తమ శకటంగా గిరిజన శాఖ శకటం ఎంపికైనట్లు రక్షణశాఖ పేర్కొంది. జయతి జయ మహా భారతం ప్రదర్శించిన కళాకారులతో పాటు కేంద్ర ప్రజా పనుల విభాగ శకటం ప్రత్యేక బహుమతికి ఎంపికయ్యాయి. మైగవ్ పోర్టల్ ద్వారా జరిపిన ఓటింగ్ లో ప్రజల ప్రత్యేక ఎంపిక విభాగంలో త్రివిధ దళాల నుంచి ఆర్మీ సిగ్నల్స్ బృందానికి, పారా మిలిటరీ బలగాల నుంచి సీఆర్పీఎఫ్ కవాతు బృందాలు ఉత్తమ ప్రతిభ కింద ఎంపికైనట్లు రక్షణశాఖ తెలిపింది. శకటాల్లో గుజరాత్ తొలి స్థానంలో నిలవగా.. తరవాతి రెండు స్థానాల్లో ఉత్తరప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రాల శకటాలు ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ విభాగాల్లో మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ శకటానికి ఎక్కువ మంది మైగవ్లో ఎంపిక చేసినట్లు రక్షణశాఖ ప్రకటించింది. గణతంత్ర దినోత్సవ పరేడ్లో ఉత్తమ కంటింజెంట్, శకటాలను కమిటీ ఎంపిక చేసింది. దీంతో పాటు మైగవ్ పోర్టల్ లోనూ కేంద్రం ఓటింగ్ నిర్వహించింది.

డిజిటల్ ట్రేడింగ్ పేరుతో మోసాలు..
బ్యాంకు మేనేజర్ సహా 52 మంది అరెస్టు

డిజిటల్ ట్రేడింగ్ పేరుతో మోసాలకు పాల్పడుతున్న ముఠాను అరెస్టు చేసినట్లు హైదరాబాద్ నగర పోలీసు కమిషనర్ సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు.

హైదరాబాద్, జనవరి 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): డిజిటల్ ట్రేడింగ్ పేరుతో మోసాలకు పాల్పడుతున్న ముఠాను అరెస్టు చేసినట్లు హైదరాబాద్ నగర పోలీసు కమిషనర్ సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు. బ్యాంకు మేనేజర్ సహా 52 మందిని అరెస్టు చేసినట్లు చెప్పారు. హైదరాబాద్లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన వివరాలు వెల్లడించారు. నిందితుల నుంచి భారీగా చెక్బుక్, సెల్ఫోన్లు, రబ్బర్ స్టాంపులు, డెబిట్ కార్డులు, క్రెడిట్ కార్డులు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు చెప్పారు. నిందితులు మూడు రకాల సైబర్ క్రైమ్ మోసాలకు పాల్పడ్డారని వివరించారు. నిందితుల్లో ముగ్గురు బ్యాంకు ఉద్యోగులు సైతం ఉన్నారని తెలిపారు. ఫేస్బుక్ బ్రౌజింగ్, వాట్సప్ గ్రూప్స్ ద్వారా అమాయక ప్రజలను నిందితులు ఆకర్షిస్తున్నారని వివరించారు. “బాధితుడిని లక్ష్యంగా చేసుకొని ట్రేడింగ్ పేరుతో రూ.93 లక్షలను సైబర్ నేరగాళ్లు కాజేశారు. మ్యూల్ ఖాతాను తెరిపించి.. బ్యాంకు అధికారుల సహకారంతో మోసాలకు పాల్పడుతున్నట్లు దర్యాప్తులో గుర్తించాం. ప్రజలెవరూ గుర్తుతెలియని యాప్స్, వాట్సప్ గ్రూపుల్లో జాయిన్ కావొద్దు. ఆన్లైన్లో పెట్టుబడులపై జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సైబర్ నేరాల విషయంలో ప్రతి ఒక్కరికి అవగాహన ఉండాలి. చదువుకున్న వ్యక్తులు సైతం సైబర్ నేరగాళ్ల చేతుల్లో మోసపోతున్నారు. గతేడాదిలో రూ.3,500 కోట్లు సైబర్ క్రైమ్ ద్వారా కాజేశారు. ఇందులో కేవలం 13 శాతం మాత్రమే రికవరీ చేశాం. ఈ కేసుల్లో నగదును రికవరీ చాలా కష్టంగా మారింది. నిందితులు ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాలకు చెందిన వ్యక్తులు కావడంతో దర్యాప్తు ఆలస్యమవుతోంది” అని సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు.

సింహాచలం పంచగ్రామాల సమస్యకు త్వరలోనే పరిష్కారం
:మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్

ఆంధ్రప్రదేశ్లో కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత భద్రత, భరోసా వచ్చిందని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ అన్నారు. పెట్టుబడిదారులను ఆహ్వానించేలా ఒక సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడిందన్నారు.

అమరావతి, జనవరి 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆంధ్రప్రదేశ్లో కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత భద్రత, భరోసా వచ్చిందని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ అన్నారు. పెట్టుబడిదారులను ఆహ్వానించేలా ఒక సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడిందన్నారు. సచివాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో మంత్రి అనగాని, తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాస్ రావు, ఎంపీ శ్రీభరత్ మీడియాతో మాట్లాడారు.

మంత్రి అనగాని మాట్లాడుతూ.. “ఎవరి వల్ల మంచి జరుగుతుందో రాష్ట్ర ప్రజలంతా చూస్తున్నారు. ఎప్పటినుంచో ఉన్న సమస్యలకు కూడా పరిష్కారం చూపిస్తున్నాం. సింహాచలం పంచగ్రామాల సమస్య కూడా త్వరలోనే పరిష్కారం కాబోతోంది. దాదాపు 500 ఎకరాల భూమిని ప్రత్యామ్నాయంగా ఇచ్చి 12,149 ఇళ్లను రెగ్యులరైజ్ చేసేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నాం. గతంలో (2018-19)లో జీవో నెం.225 ఇచ్చాం. ఎంత భూమి ఆక్రమణకు గురైందో.. దానికి సమానంగా భూమి ఇచ్చేందుకు ఆనాడు నిర్ణయించారు. జీవో రాగానే కొంత మంది కోర్టుకు వెళ్లారు. గత ఐదేళ్లలో వైకాపా ప్రభుత్వం ఎలాంటి న్యాయం చేయలేకపోయింది. సుమారు 12,149 కుటుంబాలకు న్యాయం చేయాలనే ఆలోచన కూడా వైకాపా ప్రభుత్వం చేయలేకపోయింది. సింహాచలం భూములను ఆక్రమించి 12,149 ఇళ్లను నిర్మించుకున్నారు. వాటి క్రమబద్ధీకరణకు గతంలోనూ ప్రయత్నాలు చేశాం. ఇప్పుడు సీఎం చంద్రబాబు నిర్ణయం మేరకు 420 ఎకరాలకు బదులుగా 610 ఎకరాలు (సమాన రిజిస్ట్రేషన్ విలువతో) సింహాచలం దేవస్థానానికి బదలాయించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నాం. దీని రిజిస్ట్రేషన్ విలువ రూ.5,300 కోట్ల వరకూ ఉంది. పెదగంట్యాడ, గాజువాక తదితర ప్రాంతాల్లో సింహాచలం దేవస్థానానికి 610 ఎకరాల భూమి ఇస్తున్నాం. దేవస్థానానికి చందనం చెట్లను పెంచుకునేందుకు అవకాశం ఉన్న చోట భూమి ఇస్తున్నాం. గాజువాకలో ఇనాం భూమిని క్రమబద్ధీకరించేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నాం. తెదేపా హయాంలో ఇచ్చిన డీడ్లు గత ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదు. అందుకే పట్టాలు ఇచ్చి రెండేళ్లలోనే శాశ్వత హక్కులు కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఈ అంశంపై గురువారం కౌంటర్ దాఖలు చేయబోతున్నాం. కోర్టులో మాకు సానుకూల స్పందన వస్తుందని భావిస్తున్నాం. తీసుకున్న భూమికంటే ఎక్కువ విలువ ఉండేలా.. అందరికీ వెసులుబాటు కలిగించేలా నిర్ణయం తీసుకుంటున్నాం. రానున్న రెండు మూడు నెలల్లో పరిష్కార మార్గం లభిస్తుందని ఆశిస్తున్నాం” అని అన్నారు.

మెజారిటీ లేకున్నా భాజపాకు అధికారం..
కాంగ్రెస్సే కారణం: దీదీ

2024 లోక్సభ ఎన్నికల్లో మెజారిటీ లేకపోయినా భాజపా అధికారం చేజిక్కించుకుందని దానికి కాంగ్రెస్ పార్టీనే కారణమంటూ పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ ఆరోపించారు.

కోల్‌కతా, జనవరి 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): గతేడాది జరిగిన లోక్సభ ఎన్నికల్లో భాజపాకు అధికారం రావడానికి కాంగ్రెస్సే కారణమంటూ పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ వ్యాఖ్యానించారు. అంతర్జాతీయ పుస్తక ప్రదర్శన సందర్భంగా ‘బంగ్లార్ నిర్బచోన్ ఒ అమ్రా’ పేరుతో తాను రాసిన మూడు పుస్తకాలను ఆమె విడుదల చేశారు. ఆ పుస్తకంలో 2024 లోక్సభ ఎన్నికల ఫలితాలపై లోతైన విశ్లేషణ చేశారు. అయితే.. భాజపా గెలుపునకు కాంగ్రెస్ కారణమని అందులో దీదీ పేర్కొన్నారు. “కేంద్రంలోని ఎన్డీయే ఓటమి లక్ష్యంగా ప్రతిపక్షాలన్నీ ఓ కూటమిగా ఏర్పడ్డాయి. అన్ని కార్యక్రమాలను ఉమ్మడిగా ముందుకుతీసుకెళ్లాయి. కానీ, నాయకత్వం కోసం కూటమిలోని అభ్యర్థులు పరస్పరం పోటీకి దిగారు. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ శాయశక్తులా కృషి చేసినప్పటికీ కాంగ్రెస్ వైఫల్యం కారణంగా ఇండియా కూటమికి గెలుపు దక్కకుండా పోయింది. మెజారిటీ రాకపోయినా భాజపాకు అధికారం దక్కింది” అని ఆమె పుస్తకంలో పేర్కొన్నారు.

భాజపాతో రహస్య ఒప్పందం

“లోక్సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్కు వచ్చిన సీట్లు కూడా మిత్రపక్షాల మద్దతు వల్లే దక్కాయి. ఇండియా కూటమికి ఎక్కువ మద్దతు రావడానికి తృణమూల్ కాంగ్రెస్సే కారణం. మా ప్రభుత్వం చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల ఫలితంగా ప్రజా మద్దతు లభించింది. రాష్ట్రంలో సీపీఎం నేతృత్వంలోని వామపక్షాలతో కాంగ్రెస్ సీట్ల పంపకాల ఒప్పందం చేసుకున్నప్పటికీ.. టీఎంసీకి వ్యతిరేకంగా తీవ్రంగా పని చేసింది. భాజపాతో రహస్య ఒప్పందం చేసుకుంది” అని ఆమె ఆరోపించారు. గతేడాది జరిగిన లోక్ సభ ఎన్నికల్లో ఎన్డీయే 240 స్థానాలు గెలుచుకొని భారీ విజయం సాధించింది. మూడోసారి అధికారం చేజిక్కించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. మరోవైపు, ఇండియా కూటమి కూడా గట్టిపోటీ ఇచ్చింది. అయినప్పటికీ అధికారం సొంతం చేసుకోలేకపోయింది. దీనికి కాంగ్రెస్ అతివిశ్వాసమే కారణమంటూ భాగస్వామ్య పార్టీలన్నీ విమర్శలు చేస్తున్నాయి. తాజాగా టీఎంసీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ.. తన పుస్తకంలో లోక్సభ ఎన్నికలపై లోతుగా విశ్లేషణ చేశారు.

printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

నేను తెలంగాణ వాడినేనన్న కోల్డ్ ప్లే సింగర్.. స్పందించిన విజయ్ దేవరకొండ

బ్రిటీష్ రాక్ బ్యాండ్ కోల్డ్ ఇండియా టూర్ సక్సెస్‌ఫుల్‌గా పూర్తి అయిన విషయం తెలిసిందే. ఇటీవల జరిగిన అహ్మదాబాద్ కాన్సర్ట్‌లో తాను తెలంగాణ వాడినని సింగర్ క్రిస్ మార్టిన్ అన్నారు. దీనిపై తాజాగా విజయ్ దేవరకొండ స్పందించారు.

బ్రిటీష్ రాక్ బ్యాండ్ కోల్డ్ ప్లే ఇండియా టూర్ సక్సెస్ఫుల్ పూర్తి అయిన విషయం తెలిసిందే. అహ్మదాబాద్ వేదికగా జరిగిన ఈ బ్యాండ్ కాన్సర్ట్ సూపర్ సక్సెస్ అయింది. ఇందులోభాగంగా సింగర్ క్రిస్ మార్టిన్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమ బ్యాండ్కు చెందిన సభ్యులంతా భారత్కు చెందినవారేనని.. ఈ విషయం చాలామందికి తెలియదని సరదాగా చెప్పారు. అంతేకాకుండా తాను తెలంగాణకు చెందినవాడినని అన్నారు. సోషల్మీడియాలో వైరల్ గా మారిన ఈ వీడియోపై తాజాగా నటుడు విజయ్ దేవరకొండ స్పందించారు. "వెల్కమ్ క్రిస్ మార్టిన్. పొడుస్తున్న పొద్దు మీద, కోల్డ్ ప్లే మీద ఎవరైనా మ్యాషప్ చేస్తే బాగుంటుంది" అని పేర్కొన్నారు. జనవరి 18 నుంచి 26 వరకూ కోల్డ్ ప్లే బృందం ఇండియాలో పర్యటించింది. ముంబయి, అహ్మదాబాద్లో ప్రోగ్రామ్స్ నిర్వహించింది. దీనికి భారీ సంఖ్యలో సంగీతప్రియులు హాజరయ్యారు. సెలబ్రిటీలు కూడా హాజరై ఈ ప్రోగ్రామ్ను ఎంజాయ్ చేశారు. అహ్మదాబాద్ స్టేడియంలో దాదాపు లక్ష మందికి పైగా ఈ కాన్సర్ట్కు హాజరయ్యారు. కార్యక్రమం అనంతరం క్రిస్టిన్ మాట్లాడారు. "నా బ్యాండ్లోని సభ్యులందరికీ థాంక్యూ. దాదాపు 29 ఏళ్ల నుంచి మేము సోదరులమయ్యాం. ఇందులో భాగం కావడం నిజంగా అద్భుతం. చాలామందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే.. మేము నలుగురం భారత్లోనే జన్మించాం. కాబట్టి, మాది ఇండియన్ బ్యాండే. బేసిస్ట్ బెర్రిమాన్ చూడటానికి స్కాట్లాండ్ వాసిగా అనిపిస్తుంటాడు కానీ, అతడు తమిళనాడుకు చెందిన వ్యక్తి. నేను తెలంగాణ నుంచి వచ్చానని అందరికీ తెలుసు. మా నాయకుడు విల్ ఛాంపియన్ మేమంతా ఒక్కటిగా ఉండేలా చూ-స్తున్నాడు" అని సరదాగా చెప్పారు. ఈ వీడియో వైరల్ గా మారింది. దీనిపై నెటిజన్లు స్పందిస్తూ.. 'వెల్కమ్' చెప్పారు.

కోల్డ్ ప్లే ఎలా ఏర్పడిందంటే..

1996లో సింగర్ క్రిస్ మార్టిన్, గిటారిస్ట్ జానీ బక్ లాండ్ యూనివర్శిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ లండన్లో ఉండగా ప్రారంభించారు. నాడు దీనికి పెక్టోరాస్గా పేరు పెట్టారు. వీరితో బేసిస్ట్ బెర్రిమాన్ చేరడంతో ఈ బ్యాండ్ పేరు స్టార్ ఫిష్గా మారింది. ఆ తర్వాత డ్రమ్మర్ విల్ ఛాంపియన్ చేరడంతో 1998లో 'కోల్డ్'గా పేరు మార్చారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'దేవదాసు' హిట్ అయింది కదాని!

హీరో-హీరోయిన్ ఎన్ని కష్టాలు పడినా, చివరికి ఒక్కటవ్వాలి. శుభం కార్డు పడితేనే ప్రేక్షకుడు సంతోషంతో ఇంటికి వెళ్తాడు. అందుకే విషాద ముగింపు ఉన్న చిత్రాలు అన్నిసార్లు విజయం సాధించవు.

సాధారణంగా ఏ సినిమా ముగింపునకు అయినా శుభం కార్డు పడితేనే ప్రేక్షకుడి మనసు గెలిచినట్లు. నాయికానాయకులు మరణిస్తే ట్రాజడీ అంటారు. సుఖాంతం, దుఃఖాంతం అన్నమాట. 'దేవదాసు', 'లైలామజ్ను'లాంటివి కొన్ని సినిమాలు దుఃఖాంతం. అలా అయితే ప్రేక్షకులు హర్షించరనీ, సుఖాంతంగానే ఉండాలనీ దర్శక-నిర్మాతలు ఆలోచిస్తారు. దుఃఖాంతం అయినా 'దేవదాసు' విజయవంతమైందని, 'చిరంజీవులు' తీస్తే ఆడలేదు.

'లైలామజ్ను'లో నాయికనాయకులు ఎడారి తుపానుకి మరణిస్తారు. కానీ, ఇద్దరూ స్వర్గంలో కలుసుకున్నట్టు పాట పెట్టి సుఖాంతపు ముగింపు ఇచ్చారు. ఇలాంటి సందిగ్ధాల్లో కొందరు రెండు ముగింపుల్లా తీస్తారు. 'అమావాస్య చంద్రుడు' సినిమా సుఖాంతమే. కానీ, ప్రేమికులిద్దరూ విడిపోతే ఎలా ఉంటుందన్న ఆలోచనతో నిర్మాత కమల్ హాసన్, దర్శకుడు సింగీతానికి వచ్చింది. దీంతో రెండు వెర్షన్లూ తీశారు. ఆ రెండు వెర్షన్లూ చూసిన సినీ పెద్దలు, సుఖాంతమే బాగుందన్నారు. గొప్ప దర్శక నిర్మాత ఎల్.వి.ప్రసాద్ కూడా ఆ మాటే అన్నారట. ఆయన అందులో అన్యమత ప్రేమని సమర్థించే పాత్ర ధరించారు. అందుకే ఆ సినిమాని సుఖాంతంగానే ముగించారు. తెలుగు ప్రేక్షకులు ట్రాజడీ సినిమాలను అంతగా ఇష్టపడరు. నాయికానాయకులు ఎవరైనా చనిపోతే అస్సలు ఒప్పుకోరు. మణిరత్నం తీసిన 'గీతాంజలి'లో కూడా 'ఇంకెన్నాళ్లు బతుకుతారో తెలియదు. కానీ, బతికినన్నాళ్లూ సంతోషంగా ఉంటారు' అంటూ ఆ సినిమా ముగుస్తుంది. ఇక చిరంజీవి నటించిన 'ఠాగూర్' తమిళ 'రమణ'కు రీమేక్. తమిళంలో విజయకాంత్కు ఉరిశిక్ష పడుతుంది. కానీ, తెలుగులో కూడా అలాంటి ముగింపే ఉంటే మరోలా ఉండేది. 'ఠాగూర్' లో చిరంజీవికి సాధారణజైలు శిక్ష మాత్రమే పడుతుంది. క్రిష్ తీసిన 'వేదం'లో మంచు మనోజ్, అల్లు అర్జున్ పాత్రలు రెండూ చనిపోతాయి. కానీ, అది ఒక త్యాగం. ఒక ఎమోషనల్ ఎండింగ్. అలాగే 'గమ్యం'లో అల్లరి నరేశ్ పాత్ర చనిపోతే, ప్రేక్షకుడు కన్నీరు పెట్టుకుంటాడు. ఇటీవల వచ్చిన 'బచ్చలమల్లి'లోనూ హీరో-హీరోయిన్ ఇద్దరూ చనిపోతారు. ప్రేక్షకుడికి పెద్దగా రుచించలేదు.

బాలకృష్ణతో వరుస సినిమాలు..

ప్రజ్ఞా జైస్వాల్ ఏమన్నారంటే!

'డాకు మహారాజ్ తర్వాత తనను అందరూ 'డాకు మహారాణి' అని పిలుస్తున్నారని నటి ప్రజ్ఞా జైస్వాల్ అన్నారు. బాలకృష్ణతో రెండుసార్లు వర్క్ చేయడం గురించి ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు.

ఈ సంక్రాంతికి 'డాకు మహారాజ్ అంటూ ప్రేక్షకులను పలకరించి హిట్ను సొంతం చేసుకున్నారు అగ్ర కథానాయకుడు బాలకృష్ణ. ఈ చిత్రంలో కావేరిగా తన పాత్రతో అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు నటి ప్రజ్ఞా జైస్వాల్. గతంలో బాలకృష్ణతో కలిసి ఆమె నటించిన 'అఖండ' కూడా సూపర్హిట్గా నిలిచిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో ప్రగ్యా మాట్లాడుతూ.. ఈ అగ్ర హీరోతో వరుస సినిమాల గురించి ఆమె స్పందించారు. నటీనటుల మధ్య వయసు వ్యత్యాసం గురించి ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. "నా పుట్టినరోజు నాడే 'డాకు మహారాజ్' విడుదలై విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ ఏడాది నాకు అద్భుతంగా ప్రారంభమైందని భావించా. ఈ సినిమాలో కావేరి పాత్రకు వస్తోన్న స్పందన చూస్తుంటే ఆనందంగా ఉంది. 'డాకు మహారాజ్ విడుదలైన దగ్గర నుంచి నన్ను అందరూ 'డాకు మహారాణి' అని పిలుస్తున్నారు. కావేరి పాత్ర అంత ప్రభావితం చూపింది. ఒక నటిగా నాకు ఇది ఎంతో సంతృప్తినిచ్చిన చిత్రం. గర్భిణి పాత్రలో నటించడం కొత్త అనుభూతినిచ్చింది. తనకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం కావేరి చేసిన పోరాటం ప్రేక్షకుల మనసులను కదిలించింది. మహిళలు ఎంత బలమైనవారో ఈ పాత్ర చూస్తే అర్థమవుతుంది" అన్నారు. ఇక బాలకృష్ణతో రెండు సినిమాలకు వర్క్ చేయడం గురించి మాట్లాడుతూ.. 'ఆయన ఒక లెజెండ్. బాలకృష్ణ పేరు చెప్పగానే 'పాజిటివిటీ' పదం గుర్తొస్తుంది. ఆయన నుంచి నేర్చుకోవాల్సిన విషయాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. మనసులో మాటను నిర్మొహమాటంగా చెప్పగల వ్యక్తి. అందరినీ ఒకేలా గౌరవిస్తారు. మంచి మనిషి పాత్ర ఆధారంగా నటీనటులను ఎంపిక చేస్తారు. అంతేగానీ వారి వయసు ఆధారంగా సినిమా అవకాశాలు ఇవ్వరు. నాకు ఇచ్చిన పాత్రకు వందశాతం న్యాయం చేశానా, లేదా.. అనేదే ఆలోచిస్తాను. నా దృష్టిలో ఏజ్ అనేది ఒక సమస్య కాదు. 'అఖండ' విడుదలైన తర్వాత మా ఇద్దరినీ స్క్రీన్పై చూసి ఆశ్చర్యపోయాను" అని చెప్పారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

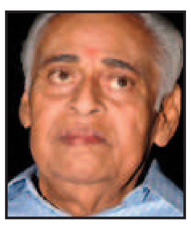
- అంతర్జాతీయ పజిల్స్ దినోత్సవం.
- 1901: ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమర-యోధులు, పార్లమెంటు సభ్యులు మొసలికంటి తిరుమలరావు జననం (మ.1970).
- 1920: తెలుగు సినిమా సంగీత దర్శకుడు బాలాంత్రపు రజనీకాంత రావు జననం (మ.2018).
- 1932: ప్రఖ్యాత ఆంగ్ల దేశపు క్రికెట్ ఆటగాడు పంగులూరి రామన్ సుబ్బారావు జననం.
- 1936: సుప్రసిద్ధ తెలుగు సినీ గీత రచయిత వేటూరి సుందరరామ్మూర్తి జననం (మ.2010).
- 1939: రామకృష్ణ మఠం ప్రారంభించబడింది.
- 1953: భారత సంగీత నాటక అకాడమీ స్థాపించబడింది.
- 1951: వెస్టిండీస్ మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు ఆండీ రాబర్ట్స్ జననం.
- 1970: భారతీయ షూటర్, రాజ్యవర్ధన్ సింగ్ రాథోర్ జననం. (చిత్రంలో)

పజిల్స్ దినోత్సవం

మొసలికంటి తిరుమలరావు

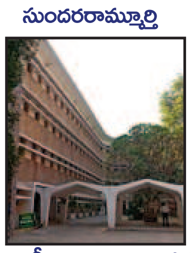
బాలాంత్రపు రజనీకాంత రావు

పంగులూరి రామన్ సుబ్బారావు



వేటూరి సుందరరామ్మూర్తి

రామకృష్ణ మఠం



సంగీత నాటక అకాడమీ

ఆండీ రాబర్ట్స్

రాజ్యవర్ధన్ సింగ్ రాథోర్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

ఎవరైనా ఇన్ని బంతులు వృథా చేస్తారా?

:హార్దిక్ బ్యాటింగ్ పై మాజీలు

ఇంగ్లండ్‌తో టీ20 సిరీస్‌లో భారత జట్టుకు తొలి ఓటమి ఎదురైంది. రాజ్ కోట్ వేదికగా జరిగిన పోరులో ఇంగ్లండ్ 26 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది.

ఇంగ్లండ్‌తో మూడో టీ20 మ్యాచ్లో హార్దిక్ పాండ్య (35 బంతుల్లో 40 పరుగులు) భారత్ తరఫున అత్యధిక స్కోరు చేసిన బ్యాటర్గా నిలిచాడు. కానీ, జట్టును మాత్రం గెలిపించలేకపోయాడు. ఇంగ్లండ్ నిర్దేశించిన 172 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో భారత్ 145 పరుగులకే పరిమితమైంది. అయితే, మిడిల్ ఓవర్లలో పాండ్య చాలా నెమ్మదిగా ఆడాడని.. స్ట్రైక్ రొటేట్ చేయడంలో విఫలమైనట్లు మాజీ క్రికెటర్లు పార్థివ్ పటేల్, కెవిన్ పీటర్సన్ వ్యాఖ్యానించారు. టీ20ల్లో క్రీజ్లో సెట్ కావడానికి 20 నుంచి 25 బంతులు తీసుకోకూడదని పేర్కొన్నారు. మిడిల్ ఓవర్లో చాలా బాల్ను వృథా చేయడం వల్లే టీమ్ ఇండియా ఓటమి పాలైందని తెలిపారు. "టీ20ల్లో క్రీజ్లో కాస్త కుదురుకోవడానికి చాలా తక్కువ బంతులనే తీసుకోవాలి. అంతేకానీ 20 నుంచి 25 బంతులను తీసుకుంటే మ్యాచ్లో ఆధిపత్యం సాధించలేం. హార్దిక్ను తీసుకుంటే అతడు చివరికి 35 బంతుల్లో 40 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. ఓ వైపు మ్యాచ్ క్లిష్టంగా మారినప్పుడు దూకుడు అవసరం. ప్రధాన బ్యాటర్గా పాండ్య దూకుడుగా ఆడి ఉంటే బాగుండేది. కానీ, అతడు ఇన్నింగ్స్ ఆరంభంలో చాలా బంతులను వదిలేశాడు. కనీసం స్ట్రైక్ను రొటేట్ చేయడంలో విఫలమయ్యాడు" అని భారత మాజీ వికెట్ కీపర్ పార్థివ్ పటేల్ వ్యాఖ్యానించాడు.

బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ సరిగ్గా లేదు: పీటర్సన్

ఇంగ్లండ్‌తో మూడో టీ20లో భారత బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ సరిగ్గా లేదనిపిస్తోందని ఇంగ్లండ్ మాజీ కెప్టెన్ కెవిన్ పీటర్సన్ తెలిపాడు. ధ్రువ్ జురెల్ను ఎనిమిదో స్థానంలో బ్యాటింగ్కు పంపించడం సరైంది కాదని గౌతమ్ గంభీర్ నేతృత్వంలోని మేనేజ్మెంట్కు కెవిన్ సూచించాడు. "బ్యాటింగ్ ఆర్డర్పై టీమ్ ఇండియా దృష్టిపెట్టాలి. ధ్రువ్ జురెల్ ఇప్పటికే తానేంటో నిరూపించుకున్నాడు. లోయర్ ఆర్డర్ లో అతడిని పంపించకుండా ఉండాల్సింది. ఆఖర్లో కుడి - ఎడమ బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ గురించి ఆలోచించడం సరైంది కాదు. అత్యుత్తమ బ్యాటర్లను ముందు వరుసలో పంపించాలి" అని పీటర్సన్ వెల్లడించాడు. పార్థివ్ పటేల్ కూడా ఇదే అంశానికి మద్దతుగా నిలిచాడు. టాప్-4 వరకే అలాంటి కాంబినేషన్ ను సెట్ చేసుకోవాలన్నాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

పాదాలను మసాజ్ చేయడానికి వెల్లుల్లి నూనె బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు. వెల్లుల్ని ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే గుణాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ప్రతి రోజూ నిద్రపోయేముందు వెల్లుల్లి నూనెతో మసాజ్ చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

రాత్రి నిద్రపోయే ముందు చాలా మంది కాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతుంటారు. కాళ్ల నొప్పుల వల్ల సరిగ్గా నిద్రపోలేరు. అయితే, ఈ సమస్యకు మంచి పరిష్కారం ఉంది. ప్రతి రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాదాల్ని మసాజ్ చేయాలి. అమ్మమ్మల కాలం నుంచి ఈ చిట్కాను ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే, పాదాలను మసాజ్ చేయడానికి వెల్లుల్లి నూనె బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు. వెల్లుల్ని ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే గుణాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ప్రతి రోజూ నిద్రపోయేముందు వెల్లుల్లి నూనెతో మసాజ్ చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

రాత్రి పడుకునే ముందు పాదాలకు వెల్లుల్లి నూనెతో మసాజ్ చేస్తే

ఏమవుతుందో తెలుసా? శరీరంలో జరిగే మార్పులివే

రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది

చాలా మంది వర్క్ స్టైల్ వల్ల ఎక్కువ సేపు కూర్చొనే పనిచేస్తారు. చాలా తక్కువ సేపు మాత్రమే నడుస్తారు. ఎక్కువ సేపు నడవకపోవడం, కూర్చొనే పనిచేయడం వల్ల కాళ్లలో రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. పాదాల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి వెల్లుల్లి నూనెతో ఐదు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయండి. నిద్రపోయే ముందు వెల్లుల్లి నూనెతో పాదాలను బాగా మ-సాజ్ చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల కాళ్లల్లో రక్త ప్రసరణ మెరగవుతుంది. బెడ్ షీట్లపై నూనె పడుతుందనే భయం ఉంటే.. పాదాల్ని సాక్స్ లేదా కవర్‌తో కవర్ చేసి నిద్రించండి.

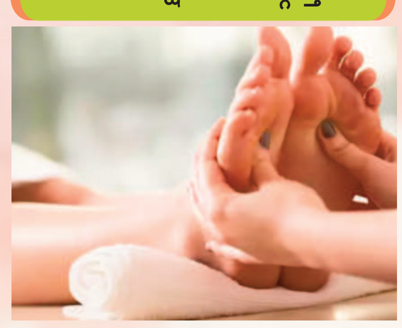
నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది

నిద్రపోయే ముందు మంచి ఆయిల్ మసాజ్ ఒత్తిడిని తగ్గించి, శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. నరాలకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. పాదాలలో నిద్రను ప్రేరేపించడంలో సహాయపడే అనేక ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లు ఉంటాయి. మొత్తం పాదాన్ని మసాజ్ చేసినప్పుడు, ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లను కూడా సక్రియం చేస్తారు. అందువల్ల రక్తప్రసరణ పెరిగి నరాలు సడలించడం వల్ల రాత్రిపూట మంచి నిద్ర వస్తుంది.

నొప్పిని తగ్గిస్తుంది

వెల్లుల్లి నూనెతో మసాజ్ చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. పాదాల్లో ఉండే నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఇందుకోసం మొత్తం పాదం, ముఖ్యంగా చీలమండ మసాజ్ చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల కాలు కండరాలను సడలిస్తుంది. మంచి నిద్రను అందిస్తుంది. ఇది మొత్తం శరీరం నుండి అలసటను తొలగిస్తుంది. వెచ్చని ఆలివ్ నూనె లేదా కొబ్బరి నూనెతో కూడా పాదాలకు మసాజ్ చేయడం వల్ల ఫుట్ టెండొనైటిస్ వల్ల వచ్చే వాపు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చని పరిశోధనలు నిరూపించాయి.

పిఎంఎస్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది



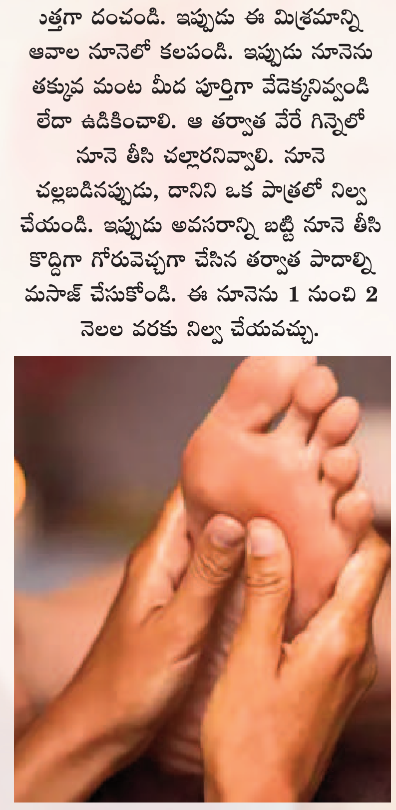
పిఎంఎస్ లక్షణాలలో సాధారణంగా మానసిక కల్లోలం, ఉబ్బరం, నిద్రలేమి, వికారం, తిమ్మిర్లు ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలను నియంత్రించడంలో ఫుట్ మసాజ్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వెల్లుల్లి నూనెతో మీ పాదాలను మసాజ్ చేయండి. వెల్లుల్లిలో ఉండే సమ్మేళనాలు ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం అందేలా చేస్తుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో మెరుగైన అనుభూతిని పొందేందుకు వారానికి మూడు సార్లు పాదాలు మసాజ్ చేయండి.

పాదాల చర్మాన్ని మృదువుగా మార్చుతుంది

పాదాలు రోజంతా అన్ని రకాల దుమ్ము, ధూళి, మట్టితో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి, దీని కారణంగా చాలా బ్యాక్టీరియా పాదాలపై పేరుకుపోతుంది. వెల్లుల్లి నూనెలో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. వెల్లుల్లిలో బలమైన యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఈ నూనె వాడకం వల్ల డెర్మటోఫైట్స్ యొక్క మొత్తం పెరుగుదల నిరోధించబడుతుంది. డెర్మాటోఫైట్స్ అనేవి శిలీంధ్రాలు. వెల్లుల్లి నూనె ఈ శిలీంధ్రాలతో పోరాడటానికి సాయపడుతుంది. దీంతో పాదాల చర్మం మృదువుగా మారతాయి.

వెల్లుల్లి నూనెను ఎలా తయారు చేయాలి?

వెల్లుల్లి నూనెను చేసుకోవడానికి మొదట పొట్టు తీసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలను తీసుకోండి. వాటిని మె-త్తగా దంచండి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని ఆవాల నూనెలో కలపండి. ఇప్పుడు నూనెను తక్కువ మంట మీద పూర్తిగా వేడెక్కనివ్వండి లేదా ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత వేరే గిన్నెలో నూనె తీసి చల్లారనివ్వాలి. నూనె చల్లబడినప్పుడు, దానిని ఒక పాత్రలో నిల్వ చేయండి. ఇప్పుడు అవసరాన్ని బట్టి నూనె తీసి కొద్దిగా గోరువెచ్చగా చేసిన తర్వాత పాదాల్ని మసాజ్ చేసుకోండి. ఈ నూనెను 1 నుంచి 2 నెలల వరకు నిల్వ చేయవచ్చు.



గమనిక

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.