

# రాష్ట్రంలో గ్రామ స్వరాజ్యం



శుక్రవారం విజయవాడలో జరిగిన గణతంత్ర వేడుకల్లో ప్రసంగిస్తున్న గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

విజయవాడ, జనవరి 26, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: సామాజిక న్యాయం, సాధికారత, పౌరధర్మత, అవినీతిరేని పాలన అందించే దిశలో జాతీయ స్థాయిలో ఏపీ ప్రభుత్వం గుర్తింపును పొందిందని గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్ ఉద్ఘాటించారు. మన సర్వ స్వతంత్రదేశంలో ఏపీ అత్యంత అభివృద్ధిని సాధించిందన్నారు. ప్రజలందరికీ గణ తంత్రం దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు, బిన్నత్యంలో ఏకత్వం మనదేశ ప్రత్యేకత న్నారు. ప్రజాస్వామ్య నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరి పాత్ర ఉండాలి న్నారు. ఐక్యత రాష్ట్రం అభివృద్ధి కోసం అంతా పనిచేయాలి న్నారు. ఎదురైన అడ్డంకుల్ని అధిగమిస్తూ మన లక్ష్యాల్ని చేరుకోవాలి న్నారు. గత కొన్ని క్షణాల రాష్ట్రం ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంది. ఆ సమయంలో ధైర్యంగా

## సంక్షేమ లబ్ధిదారులకు రూ.1.82లక్షల కోట్లు అమ్మబడి ఖాతాల్లో రూ.19,617కోట్లు

సామాజిక న్యాయానికి ప్రతీక అంబేద్కర్ విగ్రహం రూ.25లక్షలు వరకు ఆరోగ్యశ్రీ ఉచిత సేవలు

గణతంత్ర వేడుకలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

నిలిచిన అందరికీ అభినందనలున్నాయి. అన్ని పరిస్థితులను అధిగమించి ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రజలకు సంక్షేమాన్ని అందిస్తుందన్నారు. సంక్షేమ పథకాలు అమలులో ప్రభుత్వం విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకుని వచ్చిందన్నారు. కులమత ప్రాంతాలకు అతీతంగా రాజకీయ వివక్షతకు తావులేకుండా తమ ప్రభుత్వం అడుగులు ముందుకు వేస్తోందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమం అందుతుందన్నారు. రాష్ట్రంలో కేవలం 46 నెలల వ్యవధిలో గ్రామీణ స్వరాజ్యాన్ని తీసుకుని వచ్చామని స్పష్టం చేశారు. గ్రామాలన్నీ అభ్యున్నతి బాటలో నడుస్తున్నాయన్నారు. తమ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి నేతృత్వంలో రాష్ట్ర సర్వత్రా ముఖాభివృద్ధి సాధించిందన్నారు. విజయవాడ ఇందిరాగాంధీ

మున్సిపల్ స్టేడియంలో భారత 75వ గణతంత్ర ఉత్సవాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత వేడుకగా నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమాలకు ముందస్తుగా హాజరైన సీఎం జగన్ కు అధికార యంత్రాంగం ఘనస్వాగతం పలికింది. తరువాత రాజభవన్ నుంచి నేరుగా ఉత్సవ ప్రాంగణానికి చేరుకున్న రాష్ట్ర గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్, సీఎం జగన్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ రెవెన్ జవహర్ రెడ్డి, డీజీపీ కెవి రాజేంద్ర నాథ్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు జిల్లా కలెక్టరు ఢిల్లీరావు, విజయవాడ పోలీసు కమిషనర్ కాంత్ రాజా తాతా, ప్రోసో కాల్ డైరెక్టర్ బాలను బ్రహ్మజ్యోతిషే పలువురు మంత్రులు, ఇతర ప్రముఖులతో కలిసి ఘన స్వాగతం పలికి గణతంత్ర ఉత్సవ వేదికపైకి తీసుకుని వచ్చారు. ఏపీ గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న భారత జాతీయ పతకాన్ని అవిష్కరించారు. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జవహర్ రెడ్డి, డీజీపీ రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డి ఆయనకు సహకారంగా నిలిచారు. ముఖ్యమంత్రి జగన్ తో సహా జాతీయపతకానికి వందన తెలిపారు. జాతీయ గీతారాపన చేసారు. ఆనంతరం పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. ఉత్సవాలు జరిగే మైదానంలో పర్యటించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాలకు సంబంధించిన శకటాల ప్రదర్శన జరిగింది. పత్తేక పుష్పాలంకృత వాహనంలో గవర్నర్ ప్రత్యేక వాహనంలో పోలీసు పెరెడ్డును పరిశీలించారు. ఇండియన్ ఆర్మీ, ఎన్ సీసీ, తమిళ నాడు స్పెషల్ ఫోర్స్, గిరిజన, ఇండియన్ రెడ్ ఫోర్స్ నుంచి గవర్నర్ గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. సీఎం జగన్, ఆయన సతీమణి గృహ రీలో ఉండి ఈ కార్యక్రమాలను తిలకించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రజలను ఉద్దేశించి గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్ ప్రసంగిస్తూ రాష్ట్రంలో నవరత్నాలు ద్వారా అభివృద్ధి ఫలాల అందరికీ అందుతున్నాయన్నారు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల సొంతింటి కలను



జోడోయాత్రలో రాహుల్ డూప్: అసోం సిఎం 5వ విజయ్ పారిటీకల్ ఎంట్రీ: త్వరలో కొత్త పార్టీ తిరుపతి fb.com/vaartha

27-1-2024 శనివారం సంపుటి: 29 సంఖ్య: 357, పేజీలు: 10+4 వెల: 6.50



శుక్రవారం ఢిల్లీలో జరిగిన 75వ గణతంత్రవేడుకల్లో పాల్గొన్న రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ప్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మక్రాన్, ప్రధాన మంత్రి

## కర్తవ్యపథ్లో గణతంత్ర వేడుకలు

ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ప్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మక్రాన్

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 26: భారత రిపబ్లిక్ డే వేడుకలు శుక్రవారం దేశమంతా ఘనంగా జరిగాయి. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో గణతంత్ర ఉత్సవం అలంకారాన్నింటింది. కర్తవ్యపథ్లో దేశ ప్రభువు మహాశ ద్రౌపది ముర్ము జాతీయ పతాకాన్ని అవిష్కరించారు. ఈ వేడుకలో ప్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మక్రాన్ అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఉపరాష్ట్రపతి జగదీష్ ధన్ ఖడ్, ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, కేంద్ర మంత్రులు తదితరులు హాజరయ్యారు. ఈ ఉదయం జాతీయ వార్ మెమోరియల్ ను ప్రధాని మోడీ సందర్శించడంతో ఈ వేడుకలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఆ తరువాత రాష్ట్రపతి ద్రౌపతి ముర్ము, ప్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మక్రాన్ సంప్రదించి బగ్గీలో వేదిక వద్దకు చేరుకున్నారు. దాదాపు 40 ఏళ్ల తర్వాత గణతంత్ర వేడుకల్లో రాష్ట్రపతి మల్లీ ఈ బగ్గీని వినియోగించారు. ఈ తర్వాత శకటాల ప్రదర్శన ప్రారంభమైంది. వరదే, ఇతర సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి. ఈసారి జాతీయ మహిళాశక్తిరోపాలు ప్రజాస్వామిక విలువలు ప్రతిబింబించేలా వేడుకలు నిర్వహించారు. అవాహాతో వరదేను మొదలు పెట్టారు. ఇందులో 100 మంది మహిళలు భారతీయ సంగీతాన్ని వినిపించారు. అందులో సంప్రదాయ బ్యాండ్ కుబురులు శంఖం, నాదస్వరం, నగారాతో ప్రదర్శన ఇచ్చారు.



## అనర్హత పిటిషన్లుపై సమాధానం 29లోగా ఇవ్వాలి స్పీకర్ తమ్మినేని

విజయవాడ, జనవరి 26, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: అనర్హత పిటిషన్లుపై సమాధానం ఇవ్వడానికి వైకాంగ్రేస్ బహిష్కృత ఎంఎల్ఎలు అడిగిన 30 రోజులు గడువు ఇచ్చేందుకు ఏపీ శాసనసభ స్పీకరు తమ్మినేని సీతారాం నిరాకరించారు. ఈ నెల 29న వారు కచ్చితంగా విచారణకు రావాలని ఆదేశించారు. ఆ మేరకు ఆయన ఎమ్మెల్యేలు కోటరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డి, ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, ఉండవల్లి శ్రీదేవి, మేకపాటి చంద్రశేఖరరెడ్డిలకు నోటీసులు జారీ చేశారు. ఇప్పటికే ఈ ఎంఎల్ఎలు తమకు న్యాయసూత్రాను అనుసరించి నెల నుంచి రెండునెలల గడువు ఇవ్వాలని లేఖ రూపంగా కోరారు. తమకు వంపిన

## ప్రత్యేక హోదా ఇవ్వని పార్టీలకు మద్దతు వద్దు

వైఎస్ఆర్ కు జగన్ కు ఎంతో తేడా ఎన్ని రాజధానులున్నాయో తెలియని దుస్థితి గణతంత్రవేడుకల ప్రసంగంలో పల్లెలు



శుక్రవారం కార్యక్రమంలో జరిగిన గణతంత్ర వేడుకల్లో పాల్గొన్న వైఎస్ పల్లెలు

దర నియంత్రణ మారి రాజ్యంగాన్ని కాలరాస్తున్నారు. ఎన్నో ఎన్నో నిధులు దారి మళ్లించి సొంత ఆపనలకు వాడారు. దళితులపై కపట ప్రేమ హుమివానికి తగిన బుద్ధి చెప్పాలి. ప్రాంతీయ పార్టీలు బదును, బలహీన పథకాలను సమానంగా చూడటం లేదు. 75వ గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా ఏపీకి

విజయవాడ, జనవరి 26, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: అన్ని పథకాల వారి కోసం అంబేద్కర్ రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించారని ఏపీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ పల్లెలు అన్నారు. ఆయన భారీ విగ్రహాల పెడితే వేదల ఆకలి తీరదని చెప్పారు. విజయవాడలోని పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన గణతంత్ర వేడుకల్లో జాతీయ పతకాన్ని ఆమె అవిష్కరించారు. ఆనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ వైకాపా నేతలు చేస్తున్న విమర్శలపై స్పష్టించారు. కపట ప్రేమ హుమివానికి తగిన బుద్ధి చెప్పాలి. ప్రాంతీయ పార్టీలు బదును, బలహీన పథకాలను సమానంగా చూడటం లేదు. 75వ గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా ఏపీకి

## పేదరిక నిర్మూలనే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో మరింతముందుకు

సిఎంఎం వద్ద జరిగిన రిపబ్లిక్ డే వేడుకల్లో సిఎం జగన్

విజయవాడ, జనవరి 26, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంక్షేమం, అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యతను ఇస్తోందని ఆంధ్రప్రదేశ్ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. పేదరిక నిర్మూలనే లక్ష్యంగా రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి దిశలో ముందుకు నడిపిస్తున్నట్లు వివరించారు. స్థాబ్ధ్యా ఆఫ్ సోషల్ జస్టిస్ ఆయన 206 అడుగుల విగ్రహాన్ని విజయవాడలో ఏర్పాటు చేసుకున్నామన్నారు. ఆయన రాష్ట్ర ప్రజలకు భారత గణతంత్ర దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'ఎన్టీ (టీలూరు)' వేదికగా, ప్రత్యేక సమావేశ వేదికలోను అంబేద్కర్ ఆశయాలుకు అనుగుణంగా ప్రతి పేదవారికి సొంత ఇంటిని కల్పిస్తున్నామన్నారు. మహిళా సాధికారత, ప్రతి ఒక్కరికి విద్య, ఉద్యోగ, ఉపాధి, ఉపాధిని కల్పించేందుకు పథకాలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్యం ప్రాణ వాయువులాంటిదని మహాత్మాగాంధీ గాంధీజీ తెలిపారన్నారు. అది మహమ్మతాని నిజమన్నారు. మన స్వేచ్ఛాను, రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులు

కాపాడుకోవాలన్నారు. రాజ్యాంగం పట్ల ప్రకారం నడుచుకుంటేనే అభివృద్ధి సాధ్యమన్నారు. ప్రజాస్వామ్యం ప్రకారం వ్యవస్థలు నడుచుకోవాలన్నారు. రాష్ట్ర విభజన గాయాల మానాలన్నా, అలాంటి గాయాలు మరల తగలకాడదన్నా, రాష్ట్రంలో మూడు ప్రాంతాలకు సమన్వయం జరగాలన్నారు. అందుకే విశేషం కరణి నరేంద్రని నిర్ణయించామన్నారు. పరిపాలనా వ్యవస్థలో పూర్తిగా మార్పులు తీసుకుని రావడం ద్వారా రాష్ట్రాన్ని ప్రగతి పథంలో ముందుకు తీసుకుని వెళ్తున్నామని సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. కచ్చితంగా ప్రభుత్వ వ్యవస్థలో ఇంగ్లీషు మీడియంను ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. అనువ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంత స్వరూపం మారుతుందన్నారు. ప్రజల ఆవసరాలకు అనుగుణంగా అన్ని సేవలు, సదుపాయాలు అందుబాటులోకి తీసుకుని వస్తున్నామన్నారు. వ్యవసాయరంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు చేసుకుంటున్నాయన్నారు. పరిపాలనా వ్యవస్థను ప్రజలవద్దకి తెచ్చారు. అందుకు వెళ్తున్నామన్నారు. ప్రతి రెండువేల జనభా కలిగిన



గ్రామాన్ని యూనిట్ గా తీసుకుని గ్రామ సచివాలయాలు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలు, అన్ని రకాల సంక్షేమ సేవలను ప్రజల గడవవద్దకి తీసుకుని వెళ్తున్నామన్నారు. అవినీతి లేని, పౌరధర్మత ఉన్న ఓ గొప్ప వ్యవస్థను సృష్టించామన్నారు. అర్హతైన అందరికీ సంతృప్తి స్థాయిలో ప్రభుత్వ పథకాలు, సేవలు అందిస్తున్నామన్నారు. మూడున్నరేళ్లకు

## వచ్చే 17న జిఎస్ఎల్ఎ-ఎఫ్ 14 ప్రయోగం

ఈ యేడాది మొత్తం షార్ట్ లో గగన్యాన పరిశోధనలు రెండేళ్లలో కులశేఖరపట్టణం నుంచి ఎస్ఎస్ఎల్ఎ ప్రయోగం శ్రీహరికోటలో మూడవ ప్రయోగ వేదికకు ముమ్మర ప్రయత్నాలు షార్ట్ డైరెక్టర్ ఆర్కుంగ రాజరాజన్



శ్రీహరికోటలో మాట్లాడుతున్న షార్ట్ డైరెక్టర్ ఆర్కుంగ రాజరాజన్

శ్రీహరికోట (తరు), జనవరి 26 ప్రభాతవార్త: శ్రీహరికోట నుంచి ఫిబ్రవరి 17న జిఎస్ఎల్ఎ-ఎఫ్ 14 రాకెట్ ను ప్రయోగిస్తున్నట్లు షార్ట్ డైరెక్టర్ ఆర్కుంగ రాజరాజన్ పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఉదయం ఆయన షార్ట్ లోని స్పేస్ సెంటర్ న్యూలు ఆవరణలో మువ్వనెల జెండాను ఎగురవేసి సిఎస్ఎస్ఎల్ఎ డశలచే గౌరవ వందనం అందుకున్నారు. ఆనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీహరికోటలో జరుగుతున్న వివిధ ఆంతర్జాత్య కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. ఆ తర్వాత మీడియాతోను మాట్లాడారు. ఫిబ్రవరిలో జరిగే జిఎస్ఎల్ఎ-ఎఫ్ 14 రాకెట్ ద్వారా ఇన్ శాట్ 3డిఎస్ ఉపగ్రహాన్ని ప్రయోగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. షార్ట్ లోని రెండవ ప్రయోగ వేదిక నుంచి ఈ ప్రయోగం ఉంటుందన్నారు. ఈ ఏడాది కనీసం 10 రాకెట్లను శ్రీహరికోట నుంచి ప్రయోగించడం లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇలాగే చైర్మన్ ఎస్. సోమనాథ్ గతంలో ప్రకటించినట్లుగా 2024లో గగన్యాన నామ సంవత్సరంగా వివిధ పరిశ్రమలు, పరిశోధనలు విరివిగా చేస్తున్నామన్నారు. ప్రైవేటుస్థావైలను ఎక్కువగా ఆహ్వానిస్తున్నామని, అందులో భాగంగా షార్ట్ నుంచి ఆగ్నికుల్ ప్రయోగం త్వరలోనే ఉంటుందన్నారు. స్పై రూల్ సెన్స ఇప్పటికే తొలి ప్రైవేటు ప్రయోగాన్ని శ్రీహరికోట నుంచి జరిపి ఉందని, ఆ సెన్స మరో రాకెట్ ను కూడా ఇక్కడి

## వచ్చేది 'జనసేన-టిడిపి' ప్రభుత్వమే

పొత్తులో ఒక మాట అటుఇటేనా ముందుకు వెళ్తాం రాజీలూ, రాజానగరం అసెంబ్లీ స్థానాల్లో జనసేన అభ్యర్థులు దళితులపై దాష్టికాల్లో రాష్ట్రాన్ని అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టిన సిఎం జగన్ రిపబ్లిక్ డే వేడుకల్లో పవన్



అమరావతి, జనవరి 26, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రానున్న రోజుల్లో ఎంతటి విపత్తు పరిస్థితులు ఎదురైనా సరే, సార్వత్రిక ఎన్నికల తర్వాత ఏడోసారి నడిపించే ఈ ప్రభుత్వం కనబడకూడదని, జగన్ విధానాలు, ధోరణి ప్రజల్ని ఇబ్బందిపెడుతున్నాయని జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. సీఎం జగన్ రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేశారని, శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కల్పించారన్నారు. కనీసం విమర్శను కూడా స్వీకరించలేని వ్యక్తి అని అన్నారు. రిపబ్లిక్ వేడుక పురస్కరించుకుని రాజ్ లూ, రాజానగరం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో జనసేనపార్టీ అభ్యర్థులను బరిలో నిలుపుతున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. శుక్రవారం ఇక్కడి పార్టీ కార్య

లయంలో రిపబ్లిక్ వేడుకల్లో పవన్ కల్యాణ్ జాతీయ జెండాను అవిష్కరించి వందన సమర్పణ చేశారు. ఆనంతరం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తల సమక్షంలో పవన్ ఆసక్తికర ప్రసంగం చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో అభిప్రాయం చెప్పే హక్కు ప్రతిఒక్కరికీ ఉంటుందన్నారు. జగన్ ప్రభుత్వంలో మాట్లాడకూడద అంటారన్నారు. తిట్లు భరించటం, విమర్శలను స్వీకరించగలగటం నాయకడి లక్షణం అన్నారు. ఇది రాజరికం కాదని ప్రజాస్వామ్యమన్నారు. జగన్ స్వామం ఆసలే కాదన్నారు. దాష్టికం మితిమీరితే ప్రజలు ఎదురుతిరుగుతారని విసాలి, భరించాలి అని అన్నారు. పథకులను మార్చుకోమని

ప్రజలు చెబితే విని మార్చుకోవాలన్నారు. దళితుల చంపి డోరెడెలవరి చేసిన వారిని ఊరేగిస్తారు: ఒక్క ప్రెమియట్ పెట్టలేని వ్యక్తి ఈ ముఖ్యమంత్రి అని అన్నారు. సగటు మహిళ ఒకరు సీఎంను కలవడానికి వస్తే.. నిరసనకార్యంతో కలిపి ఆరెరన్న చేసి మాత్యాయత్నం చేసు పెట్టేసారన్నారు. ఈ ప్రభుత్వంలో జరిగే దాష్టికాలు ఎలా ఉంటాయంటే.. ఒక్కవైపు అంబేద్కర్ విగ్రహం పెడతారని, మరోవైపు దళిత వ్యక్తి చంపి ఇంటికి ప్యాక్ చేసిన వ్యక్తిని ఊరేగిస్తారన్నారు. చేతలకి మాటలకు పొంతనే ఉండనన్నారు. ఈ ప్రభుత్వంలో దళితులకు సంబంధించిన 23 పథకాలను తీసివేసారని అన్నారు. అంబేద్కర్ విగ్రహం పెట్టి దళితుల పథకాలు తీసివేటం వల్ల ప్రయోజనం ఎంటిని ప్రశ్నించారు.. దాక్టర్ సుధాకర్ కోవిడ్ సమయంలో మాస్కులు లేవని చెప్పి నందుకు పిచ్చిడిని చేసి చంపేసారన్నారు. దేశంలోనే దళితులపై అత్యధిక దాడులు జరిగిన రాష్ట్రంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉందన్నారు. ముద్దపాన నిషేధాన్ని విధిపానని అధికారంలోకి వచ్చిన వ్యక్తి ముద్దం వ్యాపారం అయిపోయారన్నారు. ప్రత్యేక పరిస్థితులు ఉంటాయి.. లద్దం చేసుకోవాలి: నిన్న మండపేట నియోజకవర్గం నుంచి కొంతమంది నాయకులు వచ్చి తనను కలిశారని, పొత్తు ధర్మ పాటించకుండా చంద్రబాబు మండపేట అసెంబ్లీను ప్రకటించేశారని బాధపడ్డారన్నారు. వారి మాటలతో నేనపకీభవించి, ఇలా జరిగి ఉండకూడదని క్షమాపణలు చెప్పానన్నారు. నాలుగు దశాబ్దాల రాజకీయ అనుభవం, మూడు సార్లు సీఎంగా చేసిన నాయకుడు చంద్రబాబు అని అన్నారు.

## బిజెపితో మళ్లీ నితిష్ టైఅప్

28న ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణం

బిజెపికి ఇద్దరు డిప్యూటీ సీఎంలు













# విన్యాసాలతో అదరగొట్టిన నాలీమణులు

మువ్వనెల జెండా ముచ్చటవేలా.. ఎర్రకోట గర్వించేలా.. గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకల్లో.. త్రివిధ దళాలనూ మహిళలే ముందుండి నడిపిచ్చారు. గగన్గొడిచే యుద్ధ విన్యాసాలతో.. రోహాలు నిక్కబోచుచుకునే కవాతుతో.. ప్రపంచ దేశాలకు భారతీయ అమె శక్తిగా చాటుతున్నారని! దేశ భద్రతలో మేమంత కీర్తికర్త కాదంటూ భారతీయులంతా ఉప్పొంగిలా చేస్తున్నారు..

**త్రివిధ దళాలతో...** కర్తవ్యపథ్లో త్రివిధ దళాలు వేర్వేరుగా కవాతు చేయడం మనకు తెలిసిందే. కానీ ఈసారి మూడు దళాలూ కవాతు చేస్తున్నాయి. 144 మంది మహిళా



బృందం ఒకేసారి మార్చ్ ఫాస్ట్‌కు సిద్ధమైంది. ఒక్కో దళంలో 48 మంది మహిళలున్నారు. ఈ త్రివిధ దళానికి 26 ఏళ్ల కెప్టెన్ సంద్య నాయకత్వం వహిస్తున్నారు.

2017 రిపబ్లిక్ డే పరేడ్ లో ఢిల్లీ డైరెక్టరేట్ నుంచి ఎన్‌ఎస్‌ఐ క్యాడెట్‌గా పాల్గొన్న సంద్య.. అదే ఆత్మవిశ్వాసంతో మూడుదళాలనీ నడిపించడానికి సిద్ధమవుతోంది. ఇందులో ఆర్మీ విభాగాన్ని నడిపిస్తున్న కెప్టెన్ శరణ్యారావు కర్ణాటక ప్రాంతంలోని కొద్దిగ ప్రాంతం నుంచే వచ్చారు. తల్లి లెక్కర్. శ్రీదత్తోనూ ముందుండే శరణ్య ఆల్‌రౌండ్.

**వాయుసేనతో...** స్వాగతం లీడర్ రష్యేకాకర్



నేతృత్వంలోని వైమానికదళం.. ప్రపంచ దేశాలకు భారత వైమానిక శక్తి సామర్థ్యాల్నే కాదు మహిళాశక్తిని చాటే ప్రయత్నం చేస్తోంది. స్వాగతం లీడర్ సుమితారాదేవ్. ప్రతితి అహ్లావానియా, కిరీరీహేల్ వంటి నిపుణులైన 15 మంది మహిళా ఫైల్డ్స్ ఆకాశ విన్యాసాలు చేయనున్నారు. వీరంతా.. 29 ఫిబ్రవరి, 8 ట్రాన్స్‌పోర్ట్, 13 హెలికాప్టర్స్, ఒక హెలికాప్ట్ విమానాన్ని ప్రదర్శించనున్నారు. వీరంతా.. 29 ఫిబ్రవరి, 8 ట్రాన్స్‌పోర్ట్, 13 హెలికాప్టర్స్, ఒక హెలికాప్ట్ విమానాన్ని ప్రదర్శించనున్నారు. 1971లో.. తూర్పు పాకిస్తాన్‌లో

వేలాదిగా ఉల్లంఘించి ఆకాశం నుంచి రాలడాన్ని అక్కడి సైనికులు గమనించారు. అవి గ్రహంతరవాసులు ప్రయాణించే యూఎఫ్‌వోలు అయి ఉండొచ్చని కాసేపు భ్రమపడ్డారు. వాళ్లని అలా గందరగోళానికి గురిచేయడమే మన వైమానికదళం లక్ష్యం కూడా. అవి యూఎఫ్‌వోలు కాదు. పారాచూట్స్ సాయంతో దిగిన మన సైనికులు. భారత్ నిర్వహించిన గొప్ప సైనిక ఆపరేషన్‌లో ఇదీ ఒకటి. దీన్నే టాంగైల్ డ్రాప్ ఆపరేషన్ అంటారు. ఆనాటి ఆ విన్యాసాన్ని తిరిగి మన వాయుసైన్యం ప్రదర్శిస్తోంది.

**నాకా దళంతో...** స్పర్శింగ్, తీవ్రవాదుల చౌరబాట్లకు అడ్డుకట్ట వేయడం, జాలర్ల భద్రత, సముద్ర జలాల పరిరక్షణ.. లాంటి ఎన్నో విధులు నిర్వహిస్తుంది. మన కోస్ట్‌గార్డ్ బృందం. ఆ భద్రతా బాధ్యతల్లో మహిళల పాత్రా కీలకమే. ఈసారి ఈ బృందాన్ని ముందుండి నడిపి



భాగంగా కవాతు చేసిన ఈమె ఈసారి నాయకత్వ బాధ్యతలను చేపట్టారు. ఈ సారి ఈ పరేడ్ నాకు మరింత ప్రత్యేకం. ఒకప్పుడు సభ్యురాలిగా పాల్గొన్న చోటే సేనలను నడిపిస్తున్నా మహిళా శక్తిని చాటడానికి ఇది మాకు మంచి అవకాశం. మావారు మేజర్ సరబీజేత్ సింగ్.. ఇండియన్ ఆర్మీ సిక్కు దళానికి నేతృత్వం వహిస్తున్నారు. ఇలా ఇద్దరం నాయకత్వం వహిస్తుండటం గర్వకారనూ ఉంది అంటారు చునాతి.

**బ్యాండ్‌లో శంఖం, నాదస్వరం...** రోమాలు నిక్కబోచుచు



కునేలా మోగే మిలిటరీ బ్యాండ్, దానికి అనుగుణంగా సోగ్ కవాతు.. సాధారణంగా గణతంత్ర వేడుకల్లో కనిపించే దృశ్యమే ఇది! శంఖం, నాదస్వరం, నగాడా, డప్పు మొదలైన వాద్యాలతో పరేడ్ సాగింది. భారత చరిత్రలోనే తొలిసారిగా వీటిని మహిళలే

వాయిస్తున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా వంద మంది మహిళా కళాకారులు ఈ బాధ్యతను తీసుకోవడమే కాదు. ఎముకలు కొరికే చలిలో సాధన చేశారు. మరో ప్రత్యేకత ఏంటంటే.. ఎన్‌ఎస్‌ఐ రిపబ్లిక్ డే క్యాంపెన్‌కు తొలిసారిగా ఈశాన్య రాష్ట్రాల నుంచి ఆల్ గర్ల్స్ బ్యాండ్ పాల్గొననుంది. 15 ఏళ్లలోపు 45 మంది అమ్మాయిలు తమ సంప్రదాయ సంగీతం, నృత్యాలను ప్రదర్శిస్తూ, ఈశాన్య రాష్ట్రాల ప్రత్యేక సంస్కృతి సంత్రదాయాలను పరిచయం చేయడం వీరి ఉద్దేశం.

**కవాతులో ఉంటా...** కుటుంబం నుంచి ఒక్కరు ఆ



ఎర్రకోట ముందు నిలబడితేనే ఎంతో గర్వపడతారు. అలాంటిది భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఆ అవకాశం వస్తే.. మేజర్ జెర్రి జ్యెయిట్, కెప్టెన్ సుప్రీతలు కర్తవ్యపథ్‌లో వేరువేరు దళాల తరపున ఒకేసారి కవాతులో పాల్గొంటున్నారు. గత జూన్‌లోనే వీరిద్దరికీ వివాహమైంది. ఈ ఏడాది మాకు డక్కిన్ గొప్ప అవకాశమిది. కలలో కూడా ఊహించలేదని చెబుతున్న సుప్రీతి కర్ణాటకలోని మైసూరు. తండ్రి తిరుమలేశ్ ఇన్‌స్పెక్టరు. ఎల్‌ఎల్‌బి చేసి ఎన్‌ఎస్‌ఐలో చేరిన ఈమె తండ్రి అందించిన స్ఫూర్తితో 2021లో భారత్ సైన్యంలో చేరారు. ప్రస్తుతం ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో పనిచేస్తున్నారు.

**వైద్య బృందంతో...** రక్షణ బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వహించే క్రమంలో గాయాల పాలయ్యే జవానులెందరో! వారు కోలుకునేలా చేయడంలో మిలిటరీ వైద్య బృందం పడే శ్రమ ఎక్కువే.



కృషికి ఈ గణతంత్ర వేడుకల్లో ప్రాధాన్యం దక్కింది. సర్కులు, వైద్యాధికారులు పాల్గొంటున్న వైద్య బృందానికి మేజర్ స్పృష్టి బుల్లర్ నేతృత్వం వహిస్తున్నారు. ఈమె పాపాలూపర్, ఐ నర్స్. నర్సింగ్ పరీక్షలను పట్టుకొనే చేత్తో ఈ సారి ఖదాన్ని పట్టుకొని సేనలను నడపడం సవాలుతో కూడిన ఒక కొత్త అనుభూతి. నార్ శక్తిని చాటే అవకాశంగానూ భావిస్తున్నారంటారు స్పృష్టి.

## మురిపించే ముత్యాల నగలు

వెన్నెల కాంతుల్ని మురిపించే ముత్యాలంటే మనసు పడని మగవలుండరు. సాధారణంగా గుండ్రంగా, బియ్యపు గింజను పోలినవే మనకి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. అయితే, ఇండుకు భిన్నంగా ఎన్నెన్నో ఆకృతులూ, రంగుల్లో కేరీ ముత్యాలు దొరుకుతాయి. ఇవి కూడా ఆల్మిపుల్స్‌నే ముత్యంతో పాటూ రూపుదిద్దుకుంటాయట. ఇప్పుడు వీటిదే వాహ. చవిపోగలూ, హారాలూ, డ్రెస్‌లెటేలు.. ఒకటేమిటి అన్ని రకాల సగల్లోనూ ఇమిడిపోయి నందడి చేస్తున్నాయి. ఆధునిక యువతల్ని మేప్పిస్తున్నాయి. వాటిలోసారి మీరూ చూసేయండి.



శ్రీరామభక్తదైవ ఆంజనేయ స్వామిని స్మరిస్తే సకల భూత, ప్రేత, పిశాచ భయాలు



## పంచముఖ ఆంజనేయస్వామి

తొలగిపోతాయి. స్వామివారి ఆధ్వర్యంలో పంచముఖ ఆంజనేయస్వామి ప్రార్థనకు విశిష్టత వుంది. శ్రీ హనుమాన్ మూలా మంత్రాన్ని జపిస్తే అన్ని వ్యాధులు, పీడలు తొలగిపోతాయని పరాశర సంహితలోని ఆంజనేయచరిత్ర వివరిస్తోంది. ఐదు ముఖాల తో వుండే స్వామివారి

సమస్త కష్టాలను నాశనం చేసి శక్తి వుంటుంది. కుడివైపు బివరన వుండు వరాహ ముఖం దానప్రసత్తిని ఎడమవైపు బివరన వుండే హయగ్రీవ ముఖం సర్వవిద్యలను కలగగజేస్తాయి. అందుకనే పంచముఖ ఆంజనేయస్వామి దర్శనం అన్ని విధాల శుభమని పూజలు చెబుతున్నాయి. తుంగభద్ర నదీతీరంలో స్వామి వారి కోసం తపస్సు ఆచరించిన శ్రీరాఘవేంద్రస్వామికి ఆంజనేయస్వామి పంచముఖ ఆంజనేయలుగా ప్రత్యక్షమైనట్లు తెలుస్తోంది. పంచముఖ హనుమాన్‌కు పున్న పదిచేతుల్లోని ఆయుధాలు భక్తులను నదా రక్షిస్తాయి. నాలుగు దిక్కులతో పాటు పైనుంచి వచ్చేవిపత్తులనుంచి భక్తులను కాపాడేందుకు స్వామి పంచముఖంగా దర్శనమిస్తారు. ✦

వాసనను తొలగించడానికి, నిమ్మచెక్కతో బాగా

## పిల్లల్లో నిద్ర రుగ్మతలు -2

● జాగ్రత్తలు చికిత్స : స్థిరమైన నిద్ర, ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించాలి. ఐరన్, ఫోలేట్ ఆసిడ్, విటమిన్ లోపం లేకుండా చూడాలి. పిల్లల్లో భయంధోళనలు లేకుండా ప్రశాంత వాతావరణం కల్పించాలి. బెడ్రూమ్ చీకటిగా ఉంచుకుండా రాత్రిళ్లు బెడ్‌లైట్ ప్రక్కన సవర్న కోసం దిండు

● లేదా బెడ్‌సైడ్ బోమ్మ ఉంచాలి. 10-30 నిమిషాలు నిద్రపోయే ముందు పిల్లలకి కేటాయింవాలి. బెడ్ సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. రాత్రిళ్లు టి.వి. వీడియోగేమ్స్ సెల్ చూడకుండా వారికి మంచి కథలు, మంచి పద్యతలు నేర్పించాలి. రాత్రిళ్లు అధిక భోజనం, కాఫీ, టీలు, ట్రాకించరాదు. వెచ్చని స్నానం, గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలు త్రాగించాలి. ఎలర్జి చికిత్స, సైకో సోమాటిక్ మానసిక చికిత్స, రిలాక్సేషన్ పద్ధతి, స్టిమ్యులన్ కంట్రోల్ థిరపీ, ఎక్స్‌రేనైజులు చేయించడం మంచిది. నిద్రా సమస్యలు నెలపైన ఉంటే జాగ్రత్తగా గమనించి కారణాన్ని బట్టి సరిదిద్దవచ్చు. వారిలో ఆత్మ స్థైర్యాన్ని కల్పించి ఒత్తిడిని తగ్గించాలి. నిద్రపోయే అలవాట్లు ఒకరిలో ఉన్నట్లు మరొకరిలో ఉండవు కాబట్టి తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ వహించాలి.

● హోమియో చికిత్స: బెల్లడోనా : చిన్న శిశువులకు కూడా మెలకువ వస్తుంది. అర్ధరాత్రి ముందు నిద్ర సరిగా పట్టదు. అలాంటి అలిసిపోయినా నిద్రపట్టదు. కలవరింతలతో లేచి ఏడుస్తుంటారు. నిద్రలో మూలుగు తుంటారు. కాళ్లు చేతులు అదురుతుంటాయి. నిద్రలో చెమటలు నుదటి మీద పడతాయి. నిద్రలో కదలడం, పక్కన నూరడం, గురక పెట్టడం ఉంటుంది.

● ఆఫ్ ఆఫ్ : భయంధోళనలు, అశాంతి, అస్థిమితం, నిద్రలో మాట్లాడడం, కాళ్లు చేతులు అడించడం, ఒంటరిగా ఉండలేక ఆరవడం, బెడ్ వెయింగ్, గొణగడం, నిద్రలో నడవడం, లేచి కూర్చోవడం ఉంటుంది. తల్లి పక్కలో పడుకుంటేనే నిశ్శాంతంగా ఉంటారు. తల మీద చేతులు పెట్టుకొని నిద్రపోతుంటారు. జైరాటాకార్న్ : టాన్సిల్స్, ఎడినాయిడ్, సమస్యల వల్ల నిద్రపట్టక బాధపడుతుంటారు. నిద్రలో మాట్లాడడం, నవ్వుడం, అరవడం ఉంటుంది. కందరాలు అదరడం,బిడియం, భయం, అశాంతితో అర్ధరాత్రి వరకు నిద్ర పట్టిక దొడ్డుంటారు. చదువు వంటపట్టుదు. ఎవ్వరితో కలవరం. నిస్సృతువుగా ముండిగా ఉంటారు. ఏదో ఒకటి తింటుంటే హాయిగా ఉండే

● పిల్లల్లోని ఎనర్జీ బూస్టర్లు తక్కువ శక్తినిస్తాయి. పిల్లలకు చాలా మంచివి. మందమతులుగా ఉన్న పిల్లలచేత రోజూ కాసిన్ని రేగవండ్ల తినిపిస్తే బుద్ధి వికాసమందట. ఈ చెట్టు ఆకులు, బెరడు, గింజల్లో కూడా బెషడ గుణాలున్నాయి. ఆకు పసరును

## చెక్క గరిటెలు వాసనొస్తుంటే.

మినరల్ ఆయిల్ లేదా ఫుడ్ గ్రేడ్ టీన్‌వాక్స్ కండిషన్ చేయాలి. ఇవి చెక్క తేమను కోల్పోకుండా కాపాడతాయి. ✦

బెషడ గుణాలు ఎక్కువ. వీటిలో విటమిన్ సి,కె, పొటాషియం అధికం. వీటితో రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. జలుబు, దగ్గు వంటివి దూరమవుతాయి. ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు నాలుగు వండ్ల తింటే ఫలితం ఉంటుంది. రేగులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతాయి. కాలేయం పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మనకి అవసరమయ్యే 24 రకాల అమైనో ఆమ్లాలలో 18 రేగులో లభిస్తాయట. వీటిల్లోని సుగుణాలు.. చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం ఉండదు. ఆకలిని పెంతుతుంది. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని రేగు పళ్ల తిని చూడండి.

రేగు పళ్లతో పోవకూలు, ఆకు పసరును

పండ్లకి పై పూతగా వాడితే త్వరగా తగ్గుతాయి. వీటిల్లోని క్యాల్షియం పొటాషియం, ఫాస్ఫోరస్, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కందరాలనూ, దంతాలనూ, ఎముకల్ని దృఢంగా మారుస్తాయి. రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. గొంతునొప్పిని, ఆస్తమా, కందరాల నొప్పిని తగ్గించే గుణం వీటిలో ఉంది. రేగు గింజలను పొడి చేసి నూనెతో కలిపి రాసుకుంటే కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

**చెక్క గడలు...** దీనిలో గ్లూకోజ్ శాతం ఎక్కువ. శరీరంలో తేమ కోల్పోయినప్పుడు డీ హైడ్రేట్ అవుతుంది. ఈ గడల్లో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఇనుము, మాంగనీసు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు ఎక్కువే. మూత్ర నాశాల ఇన్ఫెక్షన్లు, మంట, నొప్పి సమస్యలతో బాధపడేవారు గ్లాసు చెరకు రసంలో కొద్దిగా నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీళ్లు కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. ఇవి శరీరంలోని రక్తరక్తాల ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడతాయి. రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ కూడా శుభ్రపడుతుంది. ✦



## ముఖానికి వ్యాయామం..

● మెడ దగ్గర చర్మం ముడతలు పడినట్లు అనిపిస్తోందా? నెమ్మదిగా అది డబుల్ చిక్కి దారి తీయొచ్చు. అలాంటిప్పుడు.. నిటారుడగా నిర్దోషి తలను వీలైనంత వెనక్కి వంచండి. నాలుకను పై పెడచికి ఆన్లు కొద్దిసేపు అలాగే ఉంచండి. మెడ నొప్పి అనిపించగానే యధాస్థితికి వచ్చేయాలి. ఇలా రోజూ ఐదు సార్లు చేస్తే సరి.

● నుదుటిమీద గీతల్ని తగ్గించు కోవాలా? అయితే అర్హురపోండి. ఎం లేదా.. కళ్లను వీలైనంత పెద్దగా చేసి,వీలైనంత సేపు ఉంచండి.

● ఇలా రోజూ 8-10 సార్లు చేస్తే సమస్య తగ్గుముఖం పడుతుంది.

● ఉబ్బిన కళ్లు, కంటి చివరన గీతలు.. పుద్గా వ్యవాయలకు సంతృప్తి. వీటిని తగ్గించాలంటే, మధ్య వేళ్లను కనుబొమ్మల వద్ద ఉంచి రెండు చూపుడు వేళ్లతో కను కొనవద్ద ఒత్తిసెట్టుగా ఉంచాలి. తలను నిటారుగా ఉంచి, పైకి చూడటం, గట్టిగా కళ్లు మూయడం లాంటివి చేయాలి. ఇలా 6-10 సార్లు చేసి చూడండి. ఫలితం కనిపిస్తుంది.

● నోరు తెరిచి పెదాలను లోపలికి ముడవాలి. తలను పైకెత్తి గడ్డం దగ్గర వేలితో గట్టిగా లాగి పట్టి ఉంచాలి. నెమ్మదిగా నోరు మూయడం తెరవడం చేయాలి. ఇలా అయిదుసార్లు చేశాక పళ్లు కనిపించకుండా సవ్యసెట్టుగా చేయాలి. దీన్ని రోజూ అయిదుసార్లు చేస్తే సరి. బుగ్గల దగ్గర సాగినట్టుగా తయారవుతున్న చర్మానికి చెక్ పెట్టేయొచ్చు. ✦

**చెలి చిట్కా** పంటింటిని శుభ్రపరచడానికి రసాయనాలతో కూడిన క్లీన్ చేసే అవసరం లేదు. కాస్త వెల్లె వెనిగర్ వల్ల శుభ్రమైన వస్త్రంతో తుడిచినా మురికి, నూకొత్తిమీలు దూరమవుతాయి.

**ఆరోగ్య భాగ్యం** కాంప్లికేషన్స్ : ఒంటరి తనాన్ని ఇష్టపడడం, అనవసరంగా బాధపడడం, నల్లరిలో వెళ్లాంటే భయం, గాయపడతామన్న భయం తో ఆడుకోలేకపోవడం, ఎప్పుడూ టెన్షన్‌గా, కోపంగా ఉండడం, చిరాకు, అలసట, నిస్సృతువ, జీర్ణకోశ సమస్యలు,ఆకలి సరిగా లేకపోవడం వంటి కాంప్లికేషన్స్ ఉంటాయి. ఇవేగాక ఏకాగ్రత లేకపోవడం, చదువులో వెనుకబడిపోవడం, తెలివితేటలు తగ్గడం ఉంటుంది. నిర్ధారం : ఇబ్బి చాలి సోమ్మగ్రేఫీ, మల్టీపుల్ స్క్లీజ్ లాటిన్స్ డెప్రెస్, యాక్టిగ్రేఫీ, రక్తపరీక్షల ద్వారా నిద్ర రుగ్మతల్ని నిర్ధారించవచ్చు.

● జాగ్రత్తలు చికిత్స : స్థిరమైన నిద్ర, ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించాలి. ఐరన్, ఫోలేట్ ఆసిడ్, విటమిన్ లోపం లేకుండా చూడాలి. పిల్లల్లో భయంధోళనలు లేకుండా ప్రశాంత వాతావరణం కల్పించాలి. బెడ్రూమ్ చీకటిగా ఉంచుకుండా రాత్రిళ్లు బెడ్‌లైట్ ప్రక్కన సవర్న కోసం దిండు

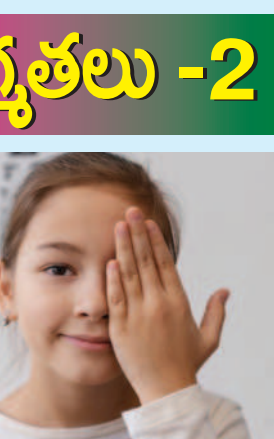
● లేదా బెడ్‌సైడ్ బోమ్మ ఉంచాలి. 10-30 నిమిషాలు నిద్రపోయే ముందు పిల్లలకి కేటాయింవాలి. బెడ్ సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. రాత్రిళ్లు టి.వి. వీడియోగేమ్స్ సెల్ చూడకుండా వారికి మంచి కథలు, మంచి పద్యతలు నేర్పించాలి. రాత్రిళ్లు అధిక భోజనం, కాఫీ, టీలు, ట్రాకించరాదు. వెచ్చని స్నానం, గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలు త్రాగించాలి. ఎలర్జి చికిత్స, సైకో సోమాటిక్ మానసిక చికిత్స, రిలాక్సేషన్ పద్ధతి, స్టిమ్యులన్ కంట్రోల్ థిరపీ, ఎక్స్‌రేనైజులు చేయించడం మంచిది. నిద్రా సమస్యలు నెలపైన ఉంటే జాగ్రత్తగా గమనించి కారణాన్ని బట్టి సరిదిద్దవచ్చు. వారిలో ఆత్మ స్థైర్యాన్ని కల్పించి ఒత్తిడిని తగ్గించాలి. నిద్రపోయే అలవాట్లు ఒకరిలో ఉన్నట్లు మరొకరిలో ఉండవు కాబట్టి తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ వహించాలి.

● హోమియో చికిత్స: బెల్లడోనా : చిన్న శిశువులకు కూడా మెలకువ వస్తుంది. అర్ధరాత్రి ముందు నిద్ర సరిగా పట్టదు. అలాంటి అలిసిపోయినా నిద్రపట్టదు. కలవరింతలతో లేచి ఏడుస్తుంటారు. నిద్రలో మూలుగు తుంటారు. కాళ్లు చేతులు అదురుతుంటాయి. నిద్రలో చెమటలు నుదటి మీద పడతాయి. నిద్రలో కదలడం, పక్కన నూరడం, గురక పెట్టడం ఉంటుంది.

● ఆఫ్ ఆఫ్ : భయంధోళనలు, అశాంతి, అస్థిమితం, నిద్రలో మాట్లాడడం, కాళ్లు చేతులు అడించడం, ఒంటరిగా ఉండలేక ఆరవడం, బెడ్ వెయింగ్, గొణగడం, నిద్రలో నడవడం, లేచి కూర్చోవడం ఉంటుంది. తల్లి పక్కలో పడుకుంటేనే నిశ్శాంతంగా ఉంటారు. తల మీద చేతులు పెట్టుకొని నిద్రపోతుంటారు. జైరాటాకార్న్ : టాన్సిల్స్, ఎడినాయిడ్, సమస్యల వల్ల నిద్రపట్టక బాధపడుతుంటారు. నిద్రలో మాట్లాడడం, నవ్వుడం, అరవడం ఉంటుంది. కందరాలు అదరడం,బిడియం, భయం, అశాంతితో అర్ధరాత్రి వరకు నిద్ర పట్టిక దొడ్డుంటారు. చదువు వంటపట్టుదు. ఎవ్వరితో కలవరం. నిస్సృతువుగా ముండిగా ఉంటారు. ఏదో ఒకటి తింటుంటే హాయిగా ఉండే



పిల్లలకిది మంచి మందు. లైకోపోడియం : పగలు ఎక్కువగా నిద్రపోయి రాత్రి నిద్రపోకుండా విసిగిస్తారు. వెల్లెలా పడుకోబడితేనే నిద్రయా. కలల్లో రక్తం మంటలు, నల్లని అకారాలు కనిపిస్తే, తల్లిని, లేదా పక్కనన్న వారిని కాళ్లతో, చేతులతో తన్నడం, నిద్రలో ఉలిక్కిపడి ఏడ్వడం, ఆకలి కావడం ఉంటుంది.



ఫాస్ఫోరస్ :.. వెలుతురు లేని గదిలో పడుకోలేరు. అటు ఇటు కదులుతుంటారు. తల అడిస్తూంటారు. అలసత్వంగా నిద్రపోయి తెల్లవారే లేస్తారు. పగలు నిద్ర మత్తుగా ఉంటుంది. మధ్య మధ్య నిద్ర పట్టినా మెలకువ వస్తుంటుంది. నిద్రలో లేచి నడవడం మాట్లాడడం, భయంధోళనలు, ఉరుములు, చీకటిలో బెడ్ వెయింగ్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడే పిల్లలకిది ఇవ్వదగ్గ మందు. ఇవేగాక నిద్ర రుగ్మతల్ని, లక్షణాల్ని బట్టి కాఫీకం, మారియాటిక్ ఆసిడ్ కాల్షిఫెన్, ఫెర్రుమెట్, ఇగ్నోషియా, కాఫీ, అర్నికా, మాగ్ కాఫ్ మందుల్ని వాడుకోవచ్చు. ✦

