

కేసీఆర్ వ్యాఖ్యల్లో అభద్రత

నేను సీఎం అయిన రెండోరోజే కేసీఆర్ గుండెపగిలింది

- అక్కసు వెళ్లగక్కేలా కేసీఆర్ ఎల్లతుర్తి ప్రసంగం
- జిల్లాలోని ప్రజలు నమ్మే పరిస్థితి లేదు
- మొత్తం కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లే బాధ్యత
- నమ్మకున్న వారికే పదువులు వస్తాయి
- జానారెడ్డి నివాసంలో సీఎం రేవంత్ చర్చలు

లోకాయుక్త, ఉపలోకాయుక్తల ప్రమాణం
రాజ్ భవన్ లో ప్రమాణం చేయించిన గవర్నర్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28 (సాక్షి): హైదరాబాద్ లోని రాజ్ భవన్ లో లోకాయుక్త, ఉపలోకాయుక్తల ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. లోకాయుక్తగా జస్టిస్ ఎ.రాజశేఖర్ రెడ్డి, ఉపలోకాయుక్తగా బి.ఎస్.జగ్జీవన్ కుమార్ నోమూరం నాడు గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ సమక్షంలో ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ ముఖ్యమైన



టెన్స్ మెమోల్లో మార్పులతో పాటు గ్రేడింగ్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28 (సాక్షి): పదో తరగతి మార్కుల మెమోలను ఎలా ముద్రించాలన్న అంశానికి సర్కారు ఎక్కువ కాలం తెరచింది. 2024-25 విద్యాసంవత్సరానికి పదో తరగతి మెమోలపై మార్పులతోపాటు గ్రేడ్స్ ను సైతం ముద్రించాలని నిర్ణయించింది. విద్యార్థులు కార్డులపై డాక్టర్ యోగితారాణా తాజాగా ఉత్తర్వులు విడుదలచేశారు. పదో తరగతిలో ఈ విద్యాసంవత్సరం నుంచి గ్రేడింగ్ విధానాన్ని తీసేస్తారు. గ్రేడ్స్ సైన్స్ లో మార్పులు విధానాన్ని అమల్లోకి తీసుకొచ్చారు. ఇంటర్మీడియట్ రద్దుచేయాలని తీసుకున్న నిర్ణయం అలస్యం కావడంతో ఈ ఒక్క ఏడాదికి ఇంటర్మీడియట్

కాశ్మీర్ లో కొనసాగుతున్న ఉగ్రవాదుల వేట



- నలుగురు ముప్పులు నశిస్తే స్థావరాలు గుర్తింపు
- దొంగిలెళ్లిన దొంగి తప్పించుకుంటున్న ఉగ్రవాదులు
- అక్రమిత కాశ్మీర్ లో ఉగ్రవాదుల లెవెస్టు పాక్

శ్రీనగర్, ఏప్రిల్ 28 (సాక్షి): ఓ వైపు పహల్గాం ఉగ్రవాదుల కోసం భద్రతా దళాల చేతులు ముమ్మరంగా సాగుతోంది. మరోవైపు పాక్ అక్రమిత కాశ్మీర్ లో ఉగ్రవాదులను, పాక్ తరఫునందని సమాచారం అందుతోంది. ఇక పహల్గాం నిందితుల్లో ఇప్పటికే ఆ నలుగురు లోకేష్ వసు నాలుగుసార్లు ట్రాక్ చేయగా.. వారు శ్రుతిలో తప్పించుకొన్నారు.

భారత్, ఫోన్స్ మధ్య రఫేల్ డేల్..

26 రఫేల్ మెరైన్ జెట్ల కోసం కుదిరిన ఒప్పందం 64వేల కోట్ల విలువ చేసే జెట్ల కొనుగోళ్లు



న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 28 (సాక్షి): భారత్-ఫ్రాన్స్ మధ్య 26 రఫేల్ మెరైన్ యుద్ధ విమానాల కోసం రూ. 64 వేల కోట్ల విలువ చేసే ఒప్పందం జరిగింది. ఈ మేరకు ఇరు దేశాల అధికారుల మధ్య సంతకాలు జరిగాయి. భారత ప్రతినిధిగా రక్షణశాఖ కార్యదర్శి రాజేష్ కుమార్ సింగ్ పాల్గొన్నారు. దీనికి ఇరుదేశాల రక్షణమంత్రులు వర్చువల్ గా హాజరైనట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సందర్భంగా రక్షణ మంత్రిత్వశాఖ అధికారులు, ఫ్రాన్స్ రాయబారి హాజరైనట్లు పేర్కొన్నారు. ఇది పూర్తిగా

ఎంసీఆర్ హెచ్ ఆర్ డి వైస్ చైర్ పర్సన్ గా సీఎస్ శాంతికుమారి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28 (సాక్షి): సీఎస్ శాంతికుమారి పదవీ విరమణ అనంతరం మరీ చెన్నైకి మానవ పనుల అభివృద్ధి కేంద్రం (ఎంసీఆర్ హెచ్ ఆర్ డి) వైస్ చైర్ పర్సన్ గా బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. వీసీ హౌస్ లో ఎంసీఆర్ హెచ్ ఆర్ డి డైరెక్టర్ జనరల్ గా కూడా అందవు బాధ్యతలు నిర్వహించనున్నారు. శాంతికుమారి ఎల్లూండ్ (ఏప్రిల్ 30) పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. కొత్త సీఎస్ శాంతికుమారికి వీసీ వైస్ చైర్ పర్సన్ లేదా సమాచార ప్రధాన కమిషనర్ గా నియమిస్తారని ప్రచారం జరిగినప్పటికీ ప్రభుత్వం

ఏప్రిల్ 29 నుంచి ఎఫ్ సెట్ పరీక్షలు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28 (సాక్షి): ఎఫ్ సెట్ పరీక్ష కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 16 సగర్ లో 124 ఎగ్జామ్ సెంటర్స్ ను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ నెల 29, 30 తేదీల్లో అగ్రికల్చర్ ఫార్మా విభాగాలకు చెందిన పరీక్ష జరగనుంది. మే 2 నుంచి 4వ వరకు ఇంజనీరింగ్ ప్రవేశాల కోసం ఎగ్జామ్ నిర్వహించనున్నారు. ప్రతిరోజూ రెండు సెషన్ లో ఎఫ్ సెట్ ఎగ్జామ్స్ నిర్వహించనుండగా.. ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు మొదటి

ఆపరేషన్ కరె గుట్ట ఫైనల్ స్టేజ్ కు..

వారం రోజులుగా మావో యిస్తుల కోసం సెర్చ్ ఆపరేషన్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28 (సాక్షి): 2014లో అధికారంలో చేపట్టిన కేంద్రంలోని సరేంద్ర మోడీ ఆధ్వర్యంలోని బీజేపీ సర్కారు.. అటు బహిరంగ శత్రువులైన ఉగ్రవాదులతో పాటు అంతర్గత శత్రువులైన తీవ్రవాద నక్సలైట్ల అంతం చేయడాన్ని పనిగా పెట్టుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆపరేషన్ కారీ పేరిట

నక్సలైట్లను ఏరివేసే పని మొదలుపెట్టింది. మొత్తంగా ఇప్పటి వరకు 90 శాతం నక్సలైట్స్ మరణించడమే.. లోంగిపోవడం జరిగింది. ఇక ఈ నక్సలైట్ల పురుగుబాటుకుంది వల్లమ బంగార లోని నక్సలైట్ బరి గ్రామంలో. అక్కడ ఉద్యమం పురుగు బాటుకుంది. ఆ తర్వాత నెమ్మది నెమ్మదిగా దేశ వ్యాప్తంగా

నక్సలైట్ల పలు ప్రాంతాల్లో ప్రజలంది. ముఖ్యంగా పశ్చిమ బంగాల్ లో పాటు ఒరిస్సా, ఫత్తీ ఘడ్, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో నక్సలైట్లకు అడ్డం ఉంది. గతంలో పలు గ్రామాలూ ఉన్న నక్సలైట్ల అందరు కలిసి కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా మావోయిస్టుగా



ఎక్కడా కానరాని మహిళలు

- కేసీఆర్ వ్యాఖ్యలపై చర్చకు సిద్ధం
- టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్
- తెలంగాణ ఇన్చేజ్ సోనియాను దేవత అనలేదా?
- తెలంగాణ విలన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అని ఎలా అంటారు
- అక్రమంగా పదిలకల్ల కోట్లు సంపాదించిన కేసీఆర్
- కేసీఆర్ వ్యాఖ్యలపై మండిపడ్డ మంత్రులు



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 28 (సాక్షి): టీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభ అట్టర్ ఫ్లావ్ అయ్యిందని.. తెలంగాణ పస్ట్ అండ్ చివరి విలన్ కేసీఆర్ అని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ విమర్శించారు. పదేళ్ల టీఆర్ఎస్ పాలన.. 15 నెలల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలనపై చర్చకు సిద్ధమన్నారు. రజతోత్సవ సభలో కేసీఆర్ వ్యాఖ్యలకు కొందరు ఇచ్చారు.

టైం, వేదిక మీరే డిస్కండ్ చేయండి.. చర్చకు ఎక్కడికి రమ్మన్నా వస్తా? ఫాం హౌస్ దాటి వచ్చే దమ్ముందా కేసీఆర్? అంటూ సవాల్ విసిరారు. రజతోత్సవ సభలో జనాల కంటే విస్మయ ఎక్కువ ఉన్నారని.. సభలో అసలు మహిళలే కనిపించడం లేదన్నారు. వరంగల్ సభలో కేసీఆర్ ప్రసంగంలో పసలేదు.. ఆయన

శకం ముగిసిందని వ్యాఖ్యానించారు. దేశం కోసం అస్సలు, ప్రాణాలు త్యాగం చేసిన గాంధీ కుటుంబాన్ని.. నకిలీ గాంధీలు అనడం కేసీఆర్ దుస్సహసానికి పరాకాష్ఠ అని మండిపడ్డారు.. కేసీఆర్ తగిన మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదన్నారు. బీజేపీ - టీఆర్ఎస్ మ్యూచ్ ఫిక్సింగ్ అనడానికి

యాదాద్రి పవర్ ప్లాంట్ లో భారీ అగ్నిప్రమాదం

- తృటిలో తప్పించుకున్నా కార్మికులు!
- నిలిచిపోయిన 600 మేగా వాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి

యాదాద్రి, ఏప్రిల్ 28 (సాక్షి): రాష్ట్రంలో నాణ్యమైన విద్యుత్ కోసం గత ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన పవర్ ప్లాంట్ క్రిటికల్ టెక్నాలజీతో నిర్మాణాన్ని తెలంగాణ జెస్కో చేపట్టింది. నాలుగు వేల

మేగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో ఐదు యూనిట్లను నిర్మిస్తోంది. అయితే గత ఏడాది ప్రస్తుత సీఎం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి 2, 3 యూనిట్లను జాతికి అంకితం చేశారు.



వెంకటేశ్వర స్వామి గుడి నిర్మాణానికి సహకరించాలి

సామాజిక ఉద్యమకర్త సయ్యద్ బషీరుద్దీన్

కోదాడ ఏప్రిల్ 27 (సాక్ష్యం)

పట్టణంలోని లక్ష్మీపురం ఇందిరమ్మ కాలనీలో వెంకటేశ్వర స్వామి గుడి



నిర్మాణ పనులు వెంటనే పూర్తి చేయించాలని సామాజిక ఉద్యమకర్త సయ్యద్ బషీరుద్దీన్ ఆదివారం ప్రజలను కోరారు. 2007లో ప్రజల అవసరాల కోసం గుడి, చర్చి, మసీదుకు స్థలాలు కేటాయించగా చర్చి, మసీదు నిర్మాణం పూర్తైందని, గుడి నిర్మాణ పనులు మధ్యలో ఆగిపోవడం విచారకరం అన్నారు. మత సామరస్యం కోణంలో అందరూ గుడి

నిర్మాణానికి ముందుకు వచ్చి ప్రజల మధ్య ఐక్యతను చాటాలని కోరారు.

కిట్స్ మహిళా కళాశాలలో ప్రాంగణ ఎంపిక

కోదాడ ఏప్రిల్ 28 (సాక్ష్యం)

స్థానిక కిట్స్ మహిళా ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ప్రాంగణ ఎంపికలు జరిగినట్లు కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ పి గాంధీ తెలిపారు. స్ట్రెండర్ ఎలెక్ట్రిక్ కంపెనీలో ఈ నెల 12.04.2025 న జరిగిన ప్రాంగణ ఎంపికలో 12 మంది సెలెక్ట్ అయ్యారు. సెలెక్ట్ అయిన వారికి వార్షిక వేతనం 3.5 లక్షలు ఉంటుందని కంపెనీ హెచ్ఆర్ అనిస్ పాషా ,



ప్రశాంతి టెక్నికల్ హెడ్ మరియు సంజీవ్ తెలిపారు. ప్రాంగణ ఎంపికలకు సెలెక్ట్ అయిన విద్యార్థులను కళాశాల చైర్మన్ నీల సత్యనారాయణ అభినందించడం జరిగింది.ఇంజనీరింగ్ కళాశాల డైరెక్టర్ డాక్టర్ నాగార్జున రావు సెలెక్ట్ అయిన విద్యార్థులను కోర్ కంపెనీ లో సానం డొరకడం అర్బన్స్ అన్నారు. ఈ ప్రాంగణ ఎంపికలకు సెలెక్ట్ కావడానికి కృషి చేసిన ప్లేస్మెంట్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ ఏజాజ్ అధ్యాపక మిత్రులను అభినందించడం జరిగింది.

విద్యార్థులు సామాజిక స్పృహ కలిగి ఉండాల్సి: పందిరి నాగిరెడ్డి

కోదాడ ఏప్రిల్ 28 (సాక్ష్యం)

కోదాడ యం యస్ జూనియర్ కళాశాల ఎంపీహెచ్ డబ్ల్యూ. ఎంఎల్ టి గ్రూప్ పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం కళాశాల ఆడిటోరియంలో



నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన యం.యస్ విద్యా సంస్థల చైర్మన్ పందిరి నాగిరెడ్డి మాట్లాడుతూ క్రమశిక్షణతో,పట్టుదలతో చదవటం వలన అందరూ ప్రయోజకులు కాగలిగారని అన్నారు. విద్యా సంస్థల సీజన్ యస్ యస్ రావు మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు విల్లలను మొబైల్ ఫోన్లకు దూరంగా ఉంచాలని, వారి కదలికలను నిశితంగా పరిశీలించాలని అన్నారు. విద్యావేత్త లింగయ్య,అధ్యాపకులు రహీమ్,శ్రీనివాస్,సృజన్,విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.అనంతరం అధిధులను,అధ్యాపకులను శాలువాలతో సన్మానించి, మెమోంటోలు అందజేశారు.

ప్రధానమంత్రి బాల పురస్కార్ అవార్డులకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి

మెడక్ జిల్లా ప్రతినిధి 28 ఏప్రిల్ సాక్ష్యం న్యూస్: ప్రధానమంత్రి బాల పురస్కార్ అవార్డులకు సంబంధించి జిల్లా సంక్షేమ అధికారి మాట్లాడుతూ మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులలో ప్రధానమంత్రి రాష్ట్రీయ బాల పురస్కార్ అవార్డ్ లో కోసం అర్హులైన చిన్నారులకు 2025 -2026 లో భాగంగా అందించనున్న బాలశక్తి పురస్కార్ అవార్డులకు 31.07.2025 వ తేదీలోగా ఆన్ లైనులో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని. దీనికి 06 నుంచి 18 ఏళ్లలోగా లేవు బాల బాలికలు వివిధ రంగాలలో అనగా ఆవిష్కరణ మరియు సృజనాత్మకత, మంచి అభ్యాస వాతావరణం, సాంస్కృతిక కళలు, సాహసం, క్రీడలు, సామాజిక సేవ, శాస్త్ర, సాంకేతిక మరియు ఇతర రంగాల్లో ప్రతిభ చూపిన బాల బాలికలు తేదీ: 31.07.2025 లోపు <https://awards.gov.in> దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు.

కొనుగోలు కేంద్రానికి సన్నధాన్యం దిగుమతి చేసిన దళారీ

ఖమ్మం జిల్లా నుంచి రెండు లారీలతో దిగుమతి.. విచారణ చేపట్టిన అధికారులు

ఖానాపురం ఏప్రిల్ 28 (సాక్ష్యం న్యూస్) : ఇతర జిల్లా ప్రాంతాలలో తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేసిన వరి ధాన్యంను ప్రభుత్వ మద్దతు

దిగుమతి చేశారు. స్థానిక పెద్దమ్మగడ్డ తండాకు చెందిన వ్యాపారి గుగులోత్ నరేష్ సమీపంలోని హరితమిత్ర పొరువు సంఘం ధాన్యం కొనుగోలు

కుమార్ , స్పెషల్ ఆఫీసర్ తోట శ్రీనివాస్ , సివిల్ సప్లయ్ డిటీ సంద్యరాణి, మండల రెవెన్యూ ఇన్ స్పెక్టర్ గాయత్రి , బైరబోయిన

తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రంలో విక్రయించబోసని అధికారులకు వాంగ్మూలం రాసి ఇచ్చారు. హరితమిత్ర పొరువు సంఘం



ధరకు విక్రయించి లాభాలు గడించవచ్చునని సన్నధాన్యంను కొనుగోలు కేంద్రంలో దిగుమతి చేసి పట్టుబడిన వైనం వరంగల్ జిల్లా ఖానాపురం మండల కేంద్రంలో చోటుచేసుకుంది. ఖమ్మం జిల్లా ప్రాంతంలో రైతుల నుండి దళారీ (వ్యాపారి)తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేసిన సన్నధాన్యంను ఏకంగా రెండు లారీలతో సుమారు 600 క్వింటాళ్ళ ధాన్యంను వరంగల్ జిల్లా ఖానాపురం మండల కేంద్రంలోని పెద్దమ్మగడ్డతండా సమీపంలోని హరితమిత్ర పొరువు సంఘం ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలో

కేంద్రంలో రెండు లారీలతో సన్న ధాన్యంను దిగుమతి చేసి ఆరబోశారు.స్థానికంగా వరికొతలు ఇప్పుడున్నదే ప్రారంభమవుతుండగా పెద్ద మొత్తంలో ధాన్యం దిగుమతి పలువురికి పలు అనుమానాలకు తావిచ్చింది. ఖమ్మం జిల్లాలో రైతుల నుంచి తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేసిన ధాన్యంను ,అదే ధాన్యంను కొనుగోలు చెందిన ధాన్యం విక్రయిస్తే ప్రభుత్వ మద్దతు ధర ,బోసన్ వస్తుందని లాభాలు గడించవచ్చునని వ్యాపారి పక్రబుద్ధికి అధికారులకు సమాచారం అందింది. దీంతో స్థానిక తహశీల్దార్ పి.కిరణ్

ఐలేష్ ముదిరాజ్ , ఏవో బోగ శ్రీనివాస్ , ఏఈఓ ఆకాదీప్ ,ఎస్ ఐ సీ హెచ్ రఘుపతి , అధికారుల బృందం ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. నడరు ధాన్యం వ్యాపారి గుగులోత్ నరేష్ ను అధికారులు విచారించారు. తను మహబూబాద్ జిల్లా కొత్తగూడ మండలంలోని తన బంధువులకు చెందిన ధాన్యం ను సేకరించానని , మిల్లుకు తరలించే ముందు ఆరబెట్టడానికి ఇంటి ముందు ఉన్న కొనుగోలు కేంద్రంలో స్థలం ఉందని ధాన్యాన్ని ఆరబెట్టడం జరిగిందని

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం ఇంఫాట్లీలు వీరంనేని సాగర్ ,ముస్తాఫ లు తమకు తెలియకుండానే దళారీ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలో పోసినట్లు అధికారులకు తెలిపారు. కాగా ధాన్యం కొనుగోలు ఏ రైతుల నుంచి చేశారో వివరాలు లేవని ,ధాన్యం దిగుమతి పై పలు అనుమానాలు ఉన్నాయని , జిల్లా ఉ న్నతాధికారులు పూర్తి విచారణ చేసి అనుమతి ఇచ్చేంత వరకు ధాన్యంను అక్కడి నుంచి తీయకూడదని నడరు దళారీకి తహశీల్దార్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

ప్రజావాణి దరఖాస్తులను సత్వరం పరిష్కరించాలి:అదనపు కలెక్టర్(స్థానిక సంస్థలు) లెనిన్ వత్సల్ టొపాక్సి

మహబూబాబాద్, జిల్లా ప్రతినిధిఏప్రిల్.28 సాక్ష్యం న్యూస్:

ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు చేసే దరఖాస్తులను సత్వరమే పరిష్కరించాలని స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ లెనిన్ వత్సల్ టొపాక్సి అన్నారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ప్రజావాణి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజల నుంచి అట్టేలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా నెల్లికుదురు మండలం నరసింహుల గూడెం గ్రామానికి చెందిన ప్రజలు గ్రామంలో ఎ.ఎన్.ఎం. గా వైద్య సేవలు అందించిన కె. జ్యోతిని డిప్యూటీషన్ పై వేరే గ్రామానికి పంపివ్వడం జరిగిందని, అట్టి ఎ.ఎన్.ఎం.ను తమ గ్రామంలోనే కొనసాగేలా చూడాలని కోరారు. మహబూబాబాద్ వినియోగదారు సంక్షేమ మండలి అధ్యక్షులు రేషన్ షాపుల ద్వారా తెల్ల కార్డు కలిగిన లబ్ధి దారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పంపిణీ చేయబడుతున్న సన్నబియ్యం సరైన తూకంతో అందించాలని కోరారు. మహబూబాబాద్ మండలం ఆయోధ్య గ్రామానికి చెందిన దాసరి విజయ తన పేరు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల జాబితాలో ఉన్నదని అట్టి జాబితా నుండి తన పేరును తొలగించుటకు కొంతమంది వ్యక్తులు ప్రయత్నిస్తున్నారని తనకు న్యాయం చేయాలని అడే విధంగా తనకు వివరాలు పెన్షన్ మంజూరు చేయగలరని కోరారు. ఈ సందర్భంగా రెవెన్యూ(37),మునిసిపల్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్(6),డి.ఆర్.డి.ఓ(6),హౌసింగ్ డిపార్ట్మెంట్(8) ఈ విధంగా వివిధ అధికారుల సలహా సలహాలపై అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వచ్చిన (78) దరఖాస్తులను పరిష్కరించ

శ్రీమన్నారాయణ, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ ఉ



కొరకు అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ప్రజావాణి లో మహబూబాబాద్ అర్దీఓ కృష్ణవేణి, సి.పి.ఓ. సుబ్బారావు, డి.సి.ఓ. వెంకటేశ్వర్లు, డి.హెచ్.ఎస్.ఓ. మరియు, బి.సి. ఎస్.సి దేవలప్పేలం అధికారులు సరసింహా స్వామి, శ్రీనివాసరావు, గ్రౌండ్ వాటర్ అధికారి సురేష్, జి.ఎం.ఇండస్ట్రిస్

పసంచాలకులు దేశాం, ఎంప్లాయ్ మెంట్ అధికారి రజిత, హౌసింగ్ అధికారి రాజయ్య,ఎల్.డి.ఎం సత్యనారాయణ మూర్తి, పెన్షన్ విభాగం అధికారి శంకర్, కలెక్టరేట్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ పవన్ కుమార్, వివిధ మండలాల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్

ములుగు ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 28(సాక్ష్యం న్యూస్): పెండింగ్ లో ఉన్న ప్రజావాణి అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టి.ఎస్. అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం



కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి 53 మంది తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. అట్టి అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కారం చేయాలని సంబంధిత అధికారులను అయిన ఆదేశించారు. ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో 53 దరఖాస్తులు రాగా అత్యధికంగా భూ సమస్యలు 20, గృహ నిర్మాణ శాఖకు 07, పెన్షన్ 01, ఉపాధి కల్పనకు 06, ఇతర శాఖలకు సంబంధించినవి 19 దరఖాస్తులు అందుయని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్లు సి హెచ్ మహేందర్ జి, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చారిత్రాత్మకం,సులభతర పారదర్శకమైనది, నూతన భూభారతి చట్టం 2025

సామాన్యులకు బదుగు, బలహీన వర్గాల రైతులు, ప్రజలందరికీ అందరికీ న్యాయమైన సత్వర సేవలు

భూ సమస్యను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కార మార్గం చూపే భూభారతి చట్టం

జిల్లా కలెక్టర్ అండ్ మెజిస్ట్రేట్ అద్వైత్ కుమార్ సింగ్

మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 28 సాక్ష్యం న్యూస్:

చారిత్రాత్మకం,సులభతర పారదర్శకమైనది, నూతన భూభారతి చట్టం 2025,

ఆర్డీఆర్ చట్టం- 2025,పై అవహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ చారిత్రాత్మకమైన సులభతరమైన సామాన్య రైతులు,

ఇరు వర్గాల వారికి నోటీసులు జారీ చేసి క్షేత్రస్థాయిలోనే విచారణ చేసి సమస్యను పరిష్కరించడం కోసం తహశీల్దార్, రెవెన్యూ డివిజన్లో అధికారి, కలెక్టర్ స్థాయిలలో నిర్ణీత

పెంచుకొని వారి సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలన్నారు. అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కె.వీరబ్రహ్మచారి మాట్లాడుతూ గత ధరణి కాలంలో న్యాయమైన చిన్న చిన్న వారసత్వ,

వివరాలు తదితర రికార్డులు అందుబాటులో ఉంటాయని అన్నారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న రైతు యొక్క సమయం పరిష్కార సమయాలను నూతన చట్టంలో సిక్స్ వారోగా



సామాన్యులకు బదుగు, బలహీన వర్గాల రైతులు, ప్రజలందరికీ న్యాయమైన సత్వర సేవలు,భూ సమస్యను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కార మార్గం చూపే భూభారతి చట్టం అన్నారు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశ పెట్టిన భూభారతి - చట్టం 25, అవగాహన రెవెన్యూ సదస్సు సోమవారం పెద్ద వంగర, తొంద్రూరు మండలాల రైతు వేదికలలో, జిల్లా కలెక్టర్ అండ్ మెజిస్ట్రేట్ అద్వైత్ కుమార్ సింగ్, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ)కె.వీర బ్రహ్మచారి, రెవెన్యూ డివిజన్లో అధికారి గణేష్, తదితరులు హాజరై తెలంగాణ గీతం ఆలపించి, ఆర్డీఓ గణేష్ పిపిటి, చదివి రైతులకు, ప్రజలకు, హాజరైన వారందరికీ భూభారతి కొత్త

ప్రజలు బదుగు బలహీన వర్గాల భూ సమస్యల పరిష్కారానికి సరికొత్త నూతన భూ భారతి చట్టం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. గతంలో ధరణి వలన రెవెన్యూ అధికారులు సమస్యలను పరిష్కరించలేకపోయారని, సామాన్య ప్రజలు సివిల్ కోర్టు తదితర మార్గాల ద్వారా న్యాయం పొందలేక అంతవరకు వెళ్ళే స్థితిలో ఉండేవారని అధికారులను, సరేయర్లను నియమించడం కోసం చట్టం తీసుకుంటుందన్నారు. తద్వారా క్షేత్రస్థాయిలోనే సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడం కోసం పక్కన్నం ప్రణాళికా ప్రకారం ముందుకు సాగుతున్నారని రైతులు, ప్రజలు, అన్ని వర్గాల వారు ఈ నూతన రెవెన్యూ చట్టం పై అవగాహన



సమయంలో రైతుల న్యాయం జరిగేలా చట్టం రూపొందించారని, ప్రస్తుతం అన్ని స్థాయిలలో రైతులకు అప్పీల్ (దరఖాస్తులు) చేసుకునే అవకాశం ఈ నూతన చట్టంలో ఉందని అన్నారు. అందుకోసం ప్రభుత్వం క్షేత్రస్థాయిలో గ్రామ పంచాయితీలలో సమస్యలను సరేయర్లను నియమించడం కోసం చట్టం తీసుకుంటుందన్నారు. భూభారతి చట్టం అనేకం అలాగే మిగిలిపోయాయి అని గుర్తుకు చేశారు. ప్రస్తుత రెవెన్యూ చట్టం ద్వారా రైతులకు ఎంతో మేలు కలుగుతుందన్నారు.గ్రామస్థాయిలో గ్రామ పాలన అధికారి, సరేయర్లు నియమించడం ద్వారా గ్రామ రెవెన్యూ రికార్డుల నిర్వహణ పక్కన్నండ్రిగా ఉంటుందని, సరిహద్దులు, భూ వివరాలు, మ్యూ

హద్దుల పంచాయితీలు, పేరు మార్పు, చేర్పులు తదితర భూ సమస్యలను పరిష్కరించే అధికారము రెవెన్యూ అధికారులకు లేకుండా ఉండేదని, గ్రామస్థాయిలో ఎవరు రెవెన్యూ రికార్డులు నిర్వహణ సాధించే లేకపోవడం సమస్యలు అనేకం అలాగే మిగిలిపోయాయి అని గుర్తుకు చేశారు. ప్రస్తుత రెవెన్యూ చట్టం ద్వారా రైతులకు ఎంతో మేలు కలుగుతుందన్నారు.గ్రామస్థాయిలో గ్రామ పాలన అధికారి, సరేయర్లు నియమించడం ద్వారా గ్రామ రెవెన్యూ రికార్డుల నిర్వహణ పక్కన్నండ్రిగా ఉంటుందని, సరిహద్దులు, భూ వివరాలు, మ్యూ

పూర్తిగా వివరించడం జరిగిందని అన్నారు. రైతులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని భూభారతి చట్టం ద్వారా అందరికీ వేగవంతమైన న్యాయమైన సేవలు అందుతాయన్నారు. గత ధరణి, ప్రస్తుత భూభారతి చట్టం వ్యత్యాసాలపై రైతులకు సవివరంగా అయిన వివరించారు, ఈ రెవెన్యూ సదస్సులో ఏడీ ఎస్ఎల్ఆర్ ఏ.నరసింహ మూర్తి,స్థానిక తహశీల్దార్లు మహేందర్, శ్రీనివాస్ ఎంపిడిఓలు వేణుమాధవ్, పూర్ణచందర్ రెడ్డి, ఎడిఎ విజయ్ చంద్ర, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉరి వేసుకొని బిఆర్ ఎస్ నాయకుడు ప్రవీణ్ మృతి

పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి

జనగామ జిల్లా బ్యూరో, సాక్ష్యం న్యూస్:

జనగామ పట్టణ కేంద్రంలోని ధర్మకంచకు చెందిన బిఆర్ఎస్





నాయకుడు పానుగంటి ప్రవీణ్ సోమవారం ఉదయం ఉరి వేసుకొని మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న జనగామ ఎమ్మెల్యే డా.పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి వెంటనే అక్కడికి చేరుకొని మృతదేహంపై పూల మాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం ప్రవీణ్ కుటుంబ సభ్యులను ఎమ్మెల్యే గారు పరామర్శించి తాను అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటానని ధైర్యం చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కార్యకర్తల కృషి ఫలితంగానే వరంగల్ సభ విజయవంతం

వరంగల్ సభకు తరలివచ్చిన ప్రతి కార్యకర్తకు, నాయకుడికి ధన్యవాదాలు

మాజీ మంత్రి, బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకుడు పొన్నాల లక్ష్మయ్య

జనగామ జిల్లా బ్యూరో, సాక్ష్యం న్యూస్:

తెలంగాణ ప్రజల ఆత్మగౌరవాన్ని మరోమారు ప్రపంచానికి చాటి విధంగా బిఆర్ఎస్ రజతోత్సవ వరంగల్ సభను విజయవంతమైందని



మాజీ మంత్రి బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకుడు పొన్నాల లక్ష్మయ్య సోమవారం రోజున సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఏ సభ అయినా విజయవంతం కావాలంటే కార్యకర్తల శ్రమ, కృషి ప్రధానమని, ఎందఱు సైతం తెచ్చుకోవాలంటే వరంగల్ సభలో పాల్గొనేందుకు తరలివచ్చిన ప్రతి కార్యకర్తకు, నాయకుడికి పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నానని, పొన్నాల లక్ష్మయ్య పేర్కొన్నారు. ఇదే స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలని ఆకాంక్షించారు.

ధాన్యం కొనుగోలు, కేంద్రాల నిర్వహణ తదితర లంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా కలెక్టర్ అద్వైత్ కుమార్ సింగ్

మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి 28 సాక్ష్యం న్యూస్

జిల్లా కలెక్టర్ అద్వైత్ కుమార్ సింగ్, అదనపు కలెక్టర్ (రెవిన్యూ) కె.వీరబ్రహ్మచారి, వ్యవసాయ శాఖ, సహకార శాఖ, ఐకెపి, పౌరసరఫరాల శాఖ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ, ఉద్యానవన శాఖ,



మార్కెటింగ్, రవాణా సంబంధిత అధికారులతో కలిసి ధాన్యం కొనుగోళ్ల లో వేగం పెంచాలని సెంట్రల్లో అన్ని ఏర్పాట్లు సమకూర్చాలని, కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని వెంట వెంటనే తరలించాలని, ప్యాడి క్లీనర్ ఎలక్ట్రానిక్ సంబంధిత మిషన్లు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని, సూచించారు కేంద్రాల నిర్వహణ రైతులకు సౌకర్యాలను తదితర అంశాలపై ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉంటూ ధాన్యం కొనుగోలు జిల్లాలో విజయవంతం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు, ఈ సమావేశంలో డిసిఓ వెంకటేశ్వర్లు, డిఎస్ఓ ప్రేమ్ కుమార్, డిఎం సివిల్ సబ్బ కృష్ణవేణి, డిహెచ్ఎస్ఓ మరయన్న, వ్యవసాయ శాఖ ఏడి ఏ మురళి, మార్కెటింగ్ అధికారి వెంకటేశ్వర్లు, మెప్పా విజయ, నలిని, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వ్యక్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలి..ఎస్పీ

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 28, (సాక్ష్యం న్యూస్)

కోడిపండ్లు,పేకాట,బెల్లెంగు లు లాంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వ్యక్తులపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసి పట్టుబడిన వారిపై చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు ఐపీఎస్ అన్నారు . సోమవారం ఆయన దమ్మపేట



ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు వెలిఫికేషన్ త్వరగా పూర్తి చేయాలి

అర్జుల జాబితా ప్రదర్శనకు సిద్ధం చేయాలి

ములుగు ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 28(సాక్ష్యం న్యూస్):

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపికకు వెలిఫికేషన్ ప్రక్రియను త్వరగా పూర్తిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర డి.ఎస్. అన్నారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపికకు నియమితులైన మండల స్థాయి వెలిఫికేషన్ ఆఫీసర్లతో సమావేశం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ వెలిఫికేషన్ అధికారులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ప్రతి మండలంలో నలుగురు అధికారులను వెలిఫికేషన్ ఆఫీసర్లుగా నియమించడం జరిగిందన్నారు. గ్రామాల్లో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపికకు ఇప్పటివరకు ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులతోపాటు ఎంపిడిపీలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు పరిశీలించారని, ఇప్పుడు మండల స్థాయిలో వెలిఫికేషన్ ఆఫీసర్లు పరిశీలించారని అన్నారు. పంచాయతీ కార్యదర్శులు సమర్పించిన వివరాలు రాష్ట్రస్థాయిలో పరిశీలించి ఉ ఉ న్నాయన్నారు. మూడు కేటగిరీల లిస్టులను ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు, అధికారులు అర్జుల జాబితాను

పరిశీలిస్తారని అన్నారు. వారి వివరాలను నమోదు చేయాలన్నారు. ఈ పథకానికి రేషన్ కార్డు తప్పనిసరి కాదు అని, దీనిపై ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలు చేయాలన్నారు. ఏప్రిల్ నందేహోలు ఉ న్నట్లయితే రిమార్క్స్ కాలమ్ లో నమోదు చేయాలన్నారు. వెలిఫికేషన్ ప్రక్రియను గడువులోగా పూర్తి చేయాలన్నారు.



ఇంకా రాలేదన్నారు. లబ్ధిదారులు బీపీఎల్ అయి ఉంటే చాలునని అన్నారు. లబ్ధిదారుల ఎంపికలో వెలిఫికేషన్ అధికారులు ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలను పాటించాలన్నారు. వెలిఫికేషన్ అధికారులు వెలిఫికేషన్ లిస్టు లో ఉన్న వారి వివరాలను నమోదు వెలిఫికేషన్ అధికారులు ఏప్రిల్ నందేహోలు ఉన్నట్లయితే ఎంపిడిపీ, హా సింగ్ పీడీల ద్వారా అడిగి నిపుణ్ణి చేసుకోవాలన్నారు. వెలిఫికేషన్ కోసం క్షేత్రస్థాయికి వెళ్ళినప్పుడు చుట్టుపక్కల వారిని కూడా అర్హులూ కాదా అనేది విచారించాలని, వివరాలు అన్నీ కూడా

పరిశీలించి వెలిఫికేషన్ అధికారులు ఏప్రిల్ నందేహోలు ఉన్నట్లయితే ఎంపిడిపీ, హా సింగ్ పీడీల ద్వారా అడిగి నిపుణ్ణి చేసుకోవాలన్నారు. వెలిఫికేషన్ కోసం క్షేత్రస్థాయికి వెళ్ళినప్పుడు చుట్టుపక్కల వారిని కూడా అర్హులూ కాదా అనేది విచారించాలని, వివరాలు అన్నీ కూడా

అధికారులు ప్రభుత్వ మార్గ నిర్దేశాల ప్రకారం నిబద్ధతతో చేయాలన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకానికి అర్హులైన అత్యంత నిరుపేదలను అసలు ఇల్లు లేని వారిని ఎంపిక చేయాలన్నారు. ప్రజాపాలనలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కోసం దరఖాస్తులు స్వీకరించడం జరిగిందని

అన్నారు. వచ్చిన దరఖాస్తులను మూడు కేటగిరీలు (లిస్టు లు)గా విభజించడం జరిగిందన్నారు. ఇందులో ఎల్-1 కేటగిరీలో ఇంటి స్థలం, ఇల్లు లేని వారు, ఎల్-2 కేటగిరీలో అర్హతలు లేని వారి గా విభజించినట్లు పేర్కొన్నారు. దరఖాస్తుదారుల అర్హతలు పరిశీలించి ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకానికి తుది జాబితాను ఎంపిక ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలన్నారు. వెలిఫికేషన్ ప్రక్రియ పూర్తయిన అనంతరం అర్హుల జాబితాను గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయాలలో ప్రదర్శించే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకానికి అత్యంత నిరుపేదలను మొదటి దశలో ఎంపిక చేయాలన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకానికి లబ్ధిదారు ఎంపిక ప్రక్రియలో భాగంగా వెలిఫికేషన్ ను సంబంధిత అధికారులు పారదర్శకంగా నిర్వహించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గృహ నిర్మాణ శాఖ పి డి సూర్య నారాయణ, ఎంపి డి వెంకట నారాయణ, ఎంపిడిపీలు, ఎంపి ఓ లు, గ్రామ పంచాయితీ ప్రత్యేక అధికారులు, గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శులు, ఈ డి ఎం దేవేందర్, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి దరఖాస్తులను సత్వరమే పరిష్కరించాలి

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ లు పింకేష్ కుమార్,రోహిత్ సింగ్

విశాం పథకం ద్వారా తనకు ఏదైనా ఉ కోరారు. (గ్రీవెన్స్ కి వివిధ సమస్యలపై

జనగామ, ఏప్రిల్ 28, (సాక్ష్యం న్యూస్):

ప్రజావాణి దరఖాస్తులను సత్వరమే పరిష్కరించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ లు పింకేష్ కుమార్, రోహిత్ సింగ్ లు సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.సోమవారం, జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని మెయిన్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ లు సహాసిని, హనుమాన్ నాయక్,అర్చిష్ వెంకన్న లతో కలిసి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ లు పింకేష్ కుమార్, రోహిత్ సింగ్ ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ లు సమస్యల గురించి వినతి పత్రం ఇవ్వేందుకు వచ్చిన వారి నుండి వివరాలను తెలుసుకొని తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఈనాటి గ్రీవెన్స్ లో వచ్చిన దరఖాస్తులలో కొన్నింటి వివరాలు స్పెషల్ ఘనపూర్ మండలానికి కి చెందిన బి. లత అనే మహిళా వితంతు పెన్షన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకుంది. పాలకర్తి మండలం ఈరవెన్న గ్రామం కి చెందిన అలేతీ ఎల్లమ్మ అనే మహిళ తన వ్యవసాయ భూమి కి సంబంధించిన సమస్య ను పరిష్కరించాలని కోరంది. రఘునాథ్ పల్లి కి చెందిన అంబికా తాను ఒంటరి మహిళ అని రాజీవ్ యువ



పాది కల్పించాలని దరఖాస్తు చేసుకున్నది. జనగామ పట్టణం లోని కర్కువాడ కి చెందిన పర్లు సాయి అనే దివ్యాంగుడు తనకు ఏదైనా ఉపాధి కల్పించాలని అలాగే, ఇందిరమ్మ ఇల్లు ఇవ్వించాలని వినతి సమర్పించారు. బస్సుస్టేషను మండలం రబ్బా గుంట పల్లి కి చెందిన నరేందర్ రెడ్డి అనే వ్యక్తి తన భూమిని ఆక్రమించుకున్న వారిపై చర్య లు తీసుకోవాలని కోరారు. జనగామ మండలం చౌడారాం కి చెందిన ముక్తి కుమారస్వామి అనే వ్యక్తి ఇందిరమ్మ ఇల్లు ఇవ్వించాలని

నేడు 58 దరఖాస్తులు వచ్చాయి. ఈ సందర్భంగా వచ్చిన దరఖాస్తులను పరిశీలించి, సత్వరమే పరిష్కరించాలని అదనపు కలెక్టర్ లు సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. అదే విధంగా పెండింగ్ దరఖాస్తుల పరిష్కారంలో వేగం పెంచి, త్వరితగతినే పూర్తిచేయాలని సూచించారు. ఈ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో కలెక్టరేట్ ఏఓ మున్నర్, మునిసిపల్ కమిషనర్ వెంకటేశ్వర్లు, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ఉద్యమకారులను విస్మరించిన కేసీఆర్

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను చూసి ఓర్వలేకనే విమర్శలు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మొలుగురు యాకయ్య గౌడ్

పాలకర్తి, ఏప్రిల్ 28 (సాక్ష్యం న్యూస్):

బిఆర్ఎస్ పార్టీ నిర్వహించిన పజ్జోత్సవ సభలో తెలంగాణ కోసం ఉద్బుంచిన ఉ

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను చూసి జేర్దిమకోలేక కేసీఆర్ తప్పుడు ఆరోపణలు చేశారని విమర్శించారు.



ధ్యమకారులు ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ ను, మలిదశ తొలి అమరుడు శ్రీకాంత్ చారిని మాజీ ముఖ్యమంత్రి బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కేసీఆర్ స్మరించడం బిఆర్ఎస్ పార్టీ పతనానికి నాంది అని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మొలుగురి యాకయ్య గౌడ్ అన్నారు. సోమవారం మండల కేంద్రంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి సుమనాన రమేష్ గౌడ్ తో కలిసి యాకయ్య గౌడ్ మాట్లాడారు. హనుమకొండ జిల్లా ఎల్లెత్తుర్లో ఆదివారం బిఆర్ఎస్ పార్టీ నిర్వహించిన సభలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయతత్వంలోని

కాంగ్రెస్ విమర్శించే ముందు, బిఆర్ఎస్ పాలనలో జరిగిన అవినీతి, నిరుద్యోగం, ఉ ద్యమకారులను మోసం, రైతుల సమస్యలను గర్హించుకోవాలన్నారు. శాశ్వతరం ప్రాజెక్ట్ జరిగిన అవినీతి ఆరోపణలు బిఆర్ఎస్ నాయకులు మర్చిపోయారని విమర్శించారు. కేసీఆర్ వ్యాఖ్యలు రాజకీయ లబ్ధి కోసం చేసిన దుర్మచారాలూ ఉన్నాయని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ గత ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిన తర్వాత, ప్రజల్లో గందరగోళం సృష్టించడం ద్వారా తిరిగి రాజకీయ అధిపత్యం సాధించాలన్న దురుద్దేశంతోనే ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేసిన పథకాలు మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, రైతు రుణమాఫీ, గృహ జ్యోతి, పేద ప్రజలకు సన్న బియ్యం వంటివి ప్రజలకు నేరుగా ప్రయోజనం చేకూర్చాయి. ఈ విజయాలను కేసీఆర్ కెసిఆర్ కు కనబడడం లేదా అని ఎద్దేవ చేశారు. రాజకీయ నాయకులు అనేకాల్లు, వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలకు బదులుగా, రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా కెసిఆర్ సానుకూల సూచనలు చేయవలసినది పోయి బాధ్యతను స్వీరించి మాట్లాడడం సరైన కాదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు సంగి ఎంకన్న యాదవ్, అనుముల అంజి రావు, నారగోని ఎల్లయ్య గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేసవి క్రీడా శిక్షణ శిబిరాలు

మలుగు ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 28(సాక్ష్యం న్యూస్)

వైస్ చైర్మన్ మానోజింగ్ డైరెక్టర్, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ తెలంగాణ, హైదరాబాద్ వారి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా కలెక్టర్ %౫౦ చైర్ పర్సన్. వారి ఆనుమతితో మే నెల 1 నుండి రిజాన్ వరకు నిర్వహించబోయే వేసవి క్రీడా శిక్షణ శిబిరాల కేటాయింపు వివరములు ఇందువెంట జత పరుచవచ్చును. ఈ క్యాంపిని నిర్వహణకై మొత్తం 14 రాగా అందులో నుండి వారి వారి అర్హతలను, శిబిరం యొక్క ప్రదేశాని బట్టి, కొత్త వారికి, గ్రామీణ ప్రాంతం వారికి ప్రాముఖ్యాన్ని ఇస్తూ 10 శిబిరాలను కేటాయించడం జరిగినది.

రాజోయే వేసవి సెలవులలో, ఈ శిక్షణ శిబిరాలను ఉ పయోగించుకొని అసక్తి కలిగిన క్రీడలో తమ వైపుజ్ఞాల్ను తీర్చి దిద్దుకొనే విధముగా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రోత్సహించాలని జిల్లా యువజన మరియు క్రీడల అధికారి తుల. రవి, ములుగు జిల్లా వారు కోరుతున్నారు. ప్రవేశాల కొరతే సంబంధిత శిబిరము ఇంచార్జ్ లను ఫోన్ ద్వార గాని లేదా వ్యక్తిగతంగా గాని సంప్రదించగలరు. సహకార సమాచారం కొరకై 7330326241 నందు సంప్రదించ గలరు. పైన తెలిపిన విషయమును మీ అమూల్య దృశ్య/ శ్రవణ మార్ధమాలలో ప్రచురించి/ ప్రసారం చేసి బాలబాలికలలో మరియు యువతలో దాగి ఉన్న క్రీడా ప్రతిభకు ఈ వేసవి శిక్షణా శిబిరాల ద్వారా పరును పెట్టుకునేలా మీ సహకారాన్ని అందించగలరని కోరారు.

మృతుడి కుటుంబానికి బియ్యం అందించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఎడవెల్లి సోం మల్లయ్య

పాలకర్తి, ఏప్రిల్ 28, (సాక్ష్యం న్యూస్):

పాలకర్తి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులూ మామిడాల యశస్విని రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ హనుమాండ్ల ధూస్రి రాజేందర్ రెడ్డిల జనహిత కార్యక్రమాల సమర్పితో పాలకర్తి కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల సీనియర్ నాయకులు ఎడవెల్లి సోం మల్లయ్య ముందుకు సాగుతున్నారు. మృతుడు గాదిపాక కుమార్ కుటుంబానికి మండల కేంద్రంలోని ఎస్ సి కాలనీకి చెందిన గాదిపాక కుమార్ అనారోగ్యంతో ఈ నెల 16 వ తేదీన మృతి



ఉగ్రవాదుల దాడులను నిరసిస్తూ జర్నలిస్టుల ఆధ్వర్యంలో శాంతి ర్యాలీ

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 28, (సాక్ష్యం న్యూస్)

జమ్మూ కాశ్మీర్ పహ్లామ్ లో అమాయక పర్యాటకులపై ఉగ్రవాదులు జరిపిన దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తూ మణుగురు ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో శాంతి ర్యాలీ నిర్వహించారు. సోమవారం అంబేద్కర్ సెంటర్లో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ మీడియా అధ్యక్షులు పిండిగ వెంకటేశ్, గెక్టరీ శ్రీనివాస్ పాల్గొని ఉగ్రవాదుల దాడిలో అనువులు బాసిన 26 మందికి కొవాన్లుతో నివాళి అర్పించి హోసం పాల్గొన్నారు. అనంతరం వారి మాట్లాడుతూ జమ్మూ కాశ్మీర్ ఉగ్రవాద దాడి ఒక నీచమైన చర్య అని మండిపడ్డారు. భారత దేశంలో మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టే విధంగా ఉ గ్రవాదులు పహ్లాంలో పర్యాటకులపై విచక్షణ భరితంగా కాల్పులు జరపడం అమానుషమన్నారు. ఇలాంటి దాడులతో భారతీయ స్ఫూర్తిని చెదరగొట్టలేరన్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు మరల పునరావృతం కాకుండా మతస్పాద ఉగ్రవాదులను కఠినంగా శిక్షించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులతోపాటు మారుతి శ్రీనివాస్, పాటిల్ పాషా, వాసు, ప్రేమ్ కుమార్, లెనిన్, శ్రీను, పులిపాటి పాపారావు, శ్యామ్, సత్యనారాయణ, రాబిన్ కుమార్, కిరణ్, దాసరి వెంకటేశ్, తదితరులు, పాల్గొన్నారు.





35 బంతుల్లోనే శతకం..

చరిత్ర సృష్టించిన వైభవ్ సూర్యవంశి

గుజరాత్ టైటాన్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో వైభవ్ సూర్యవంశి విధ్వంసం సృష్టించారు. ఈ 14 ఏళ్ల బాలుడు కేవలం 35 బంతుల్లోనే శతకం సాధించాడు. ఈ శతకంతో వైభవ్ ఐపీఎల్ చరిత్రలో అత్యంత వేగవంతమైన 100 పరుగులు చేసిన భారతీయుడిగా నిలిచాడు. వైభవ్ సూర్యవంశి ముందుగా ఈ ఐపీఎల్ సీజన్ లో అత్యంత వేగంగా ఫిఫ్టీ సాధించాడు. వైభవ్ కేవలం 17 బంతుల్లోనే అర్ధశతకం చేశాడు. అనంతరం కూడా ఈ 14 ఏళ్ల ఆటగాడి బ్యాట్ నుంచి పరుగుల వేగం తగలేదు. వైభవ్ తరువాతి 18 బంతుల్లో తన శతకాన్ని పూర్తి చేశాడు. వైభవ్ కేవలం 35 బంతుల్లో తన శతకాన్ని పూర్తి చేశాడు. ఈ శతకంతో వైభవ్ ఐపీఎల్ చరిత్రలో రెండో అత్యంత వేగవంతమైన సెంచరీ సాధించాడు. వైభవ్ సూర్యవంశి కంటే ముందు క్రిస్ గేల్ మాత్రమే ఉన్నాడు, అతను 30 బంతుల్లో శతకం చేశాడు. వైభవ్ సూర్యవంశి శతకంతో ఒక కొత్త

రికార్డు కూడా సమోదించి. వైభవ్ ఐపీఎల్ చరిత్రలో అత్యంత చిన్న వయస్సు గల ఆటగాడు. ఐపీఎల్ 2025లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరపున ఎంపికైనప్పటి నుంచి వైభవ్ వైరల్ అవుతూ ఉన్నాడు. శతకం సాధించి అత్యల్ప వయస్సులో 100 పరుగులు చేసిన రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. వైభవ్ సూర్యవంశి ఐపీఎల్ లో రెండో అత్యంత వేగవంతమైన శతకం సాధించిన తర్వాత సహచర ఆటగాళ్లు నిలబడి ఈ ఆటగాడి ఆటకు చప్పట్లు కొట్టారు. అదే సమయంలో జట్టు మెంటార్ రాహుల్ ద్రవిడ్ కూడా తన వీల్చైర్ నుంచి నిలబడి వైభవ్ సూర్యవంశి ఇన్నింగ్స్ ను ప్రశంసించాడు. రాహుల్ ద్రవిడ్ కాలు గాయ కారణంగా ఆయన వీల్చైర్ లోనే ఉంటున్నారు. నడవలేకపోతున్నాడు. కానీ నేడు వైభవ్ సూర్యవంశి ప్రతిభ అతన్ని నిలబడి చప్పట్లు కొట్టేలా చేసింది. వైభవ్ సూర్యవంశి అద్భుతమైన సెంచరీ, యశస్వి జైస్వాల్

అద్భుతమైన అర్ధ సెంచరీతో, రాజస్థాన్ రాయల్స్ జైహూర్ లో గుజరాత్ టైటాన్స్ ను 8 వికెట్ల తేడాతో ఓడించింది. వైభవ్ 38 బంతుల్లో 11 సిక్సర్లు, 7 ఫోర్స్ తో 101 పరుగులు చేశాడు. అదే సమయంలో, జైస్వాల్ 40 బంతుల్లో 9 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 70 పరుగులతో అజేయంగా నిలిచాడు. ఇద్దరూ 166 పరుగుల ఓపెనింగ్ భాగస్వామ్యం ద్వారా గుజరాత్ వెస్ట్ ఇండియాను ఓడించింది. ఓపెనింగ్ కేవలం 15.5 ఓవర్లలో 210 పరుగుల లక్ష్యాన్ని చేరుకుంది. గుజరాత్ తరపున ప్రసిద్ధి కృష్ణ రషీద్ ఖాన్ ఒక్కొక్క వికెట్ తీసుకున్నారు. అంతకుముందు, గుజరాత్ రాజస్థాన్ కు 210 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఇచ్చింది. గుజరాత్ తరపున నిలిచాడు. మరో ఎండ్ లో 50 బంతుల్లో 84 పరుగులు చేశాడు. జోన్ బట్లర్ కూడా అర్ధ సెంచరీ చేశాడు. బట్లర్ 26 బంతుల్లో 50 పరుగులు చేశాడు. రాజస్థాన్ తరపున మహేష్ థీక్ర అత్యధికంగా 2 వికెట్లు పడగొట్టింది.

రాజస్థాన్ రాయల్స్ విశ్వరూపం

గుజరాత్ టైటాన్స్ పై ఎనిమిది వికెట్లతో ఘన విజయం

ఇప్పటికే షే ఆఫ్ రేసు నుంచి ఎలిమినేట్ అయిన రాజస్థాన్ రాయల్స్ విశ్వరూపం ప్రదర్శించింది. గత మూడు మ్యాచ్ లో చిజింగ్ లో విఫలమైన ఆ జట్టు.. సోమవారం జరిగిన మ్యాచ్ లో మాత్రం రెచ్చిపోయింది. సొంతగడ్డ జైహూర్ లో జరిగిన మ్యాచ్ లో పర్యాటక గుజరాత్ టైటాన్స్ కు మళ్లీలు చూపించింది. డీనేజర్ వైభవ్ సూర్యవంశి లీగ్ లో సెకండ్ ఫాస్ట్ బిల్లెన్ సెంచరీ (38 బంతుల్లో 101, 7 ఫోర్లు, 11 సిక్సర్లు) తో సత్తా చూపడంతో ఎనిమిది వికెట్లతో ఘన విజయం సాధించింది. అంతకుముందు టాస్ లో ఓడి ఫస్ట్ బ్యాటింగ్ చేసిన గుజరాత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్లకు 209 పరుగులు చేసింది. శుభమాన్ గిల్ కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్ (50 బంతుల్లో 84, 5 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లు) తో టాప్ స్కోరర్ గా నిలిచాడు. మహేష్ థీక్రకు రెండు వికెట్లు దక్కాయి. అనంతరం సూర్యవంశి జోరుతో ఛేదనలో రాయల్స్ కేవలం 15.5 ఓవర్లలో 2 వికెట్లకు 212 పరుగులు చేసి సునాయన

విజయం సాధించింది. ఫస్ట్ బ్యాటింగ్ చేసిన గుజరాత్ కు ఓపెనర్లు సాయి సుదర్శన్ (39), గిల్ చక్కని ఆపరింగ్స్ని అందించారు. అరంభం నుంచే దూకుడుగా ఆడి పవర్ ప్లేలో 53 పరుగులు జోడించారు. ఇరువురు బౌండరీలతో డీల్ చేయడంతో స్కోరు బోర్డు పరుగులెత్తింది. దీంతో ఫస్ట్ వికెట్ కు 93 పరుగులు జోడించారు. ఈ దశలో భాగంగా స్కోరుకు ప్రయత్నించిన సుదర్శన్ బెటయ్యాడు. ఆ తర్వాత వచ్చిన మరొక ఫిఫ్టీతో చెలరేగాడు. మరో ఎండ్ లో గిల్ కూడా గేర్ మార్చడంతో పరుగులు వేగంగా వచ్చాయి. వీరిద్దరూ రెండో వికెట్ కు 74 పరుగులు జోడించడంతో మంచి పునాది పడింది. ఈక్రమంలో 29 బంతుల్లో ఫిఫ్టీ చేసుకున్న గిల్.. సెంచరీకి చేరువైన తరుణంలో బెటయ్యాడు. ఆ తర్వాత మరింత దూకుడుగా ఆడిన బట్లర్.. 26 బంతుల్లో ఫిఫ్టీ చేసి సూపర్ ఫినిషింగ్ ఇచ్చాడు.

అరంగేట్రం నుంచి దూకుడుగా ఆడుతూ, అకెట్లకుంబున్న వైభవ్.. ఈ మ్యాచ్ లో విశ్వరూపం ప్రదర్శించాడు. అరంభం నుంచే ధాటిగా ఆడాడు. దీంతో స్కోరు బోర్డు వేగంగా పరుగులెత్తింది. ఓపెనర్లు యశస్వి జైస్వాల్ (40 బంతుల్లో 70 నాటౌట్, 9 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు), వైభవ్ చెలరేగడంతో పవర్ ప్లేలో 87 పరుగులు వచ్చాయి. అంతకుముందే 17 బంతుల్లోనే ఫిఫ్టీ ని వైభవ్ బాదాడు. ఆ తర్వాత కూడా చెలరేగి ఆడుతూ, మరో 18 బంతుల్లో ఐపీఎల్ తొలి సెంచరీ చేసి, ఈ ఘనత సాధించిన అత్యంత పిన్నవయస్కుడిగా నిలిచాడు. మరో ఎండ్ లో జైస్వాల్ కూడా ధాటిగా ఆడి, 31 బంతుల్లో ఫిఫ్టీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. తొలి వికెట్ కు 71 బంతుల్లోనే 166 పరుగులు జోడించాక, వైభవ్ వెనుదిరిగాడు. ఆ తర్వాత నితీష్ రాణా (4) విఫలమైనా, కెప్టెన్ రియాన్ పరాగ్ (32 నాటౌట్) తో కలిసి జట్టును జైస్వాల్ విజయతీరాలకు చేర్చాడు.



టీ20 క్రికెట్ లో భాగస్వామ్యాలకు ప్రాధాన్యత

ఆది అందరూ మరిచిపోయారు విరాట్ కోహ్లా కీలక వ్యాఖ్యలు

ఈ సీజన్ ఐపీఎల్ రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు అదరగొడుతోంది. వరుసగా 6 అవే మ్యాచ్ లు గెలుపొంది కొత్త రికార్డును నెలకొల్పింది. 18 ఏళ్ల ఐపీఎల్ కెరీర్ లో ఈ ఘనత సాధించిన మరో జట్టు లేదనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఇక ఈ విజయంలో అటు బ్యాటింగ్ లో విరాట్ కోహ్లా, క్రునాల్ పాండ్యా, ఇటు బౌలింగ్ లో భువనేశ్వర్ కుమార్, జోష్ హేజర్ వద్దే సత్తా చాటారు. మ్యాచ్ అనంతరం కోహ్లా మాట్లాడుతూ.. టీ20 క్రికెట్ లో భాగస్వామ్యాల ఇంపార్టెన్స్ ను అందరూ మరిచిపోయారని పేర్కొన్నాడు. తన మలుకైతే, మ్యాచ్ కు తగినట్లుగా ఆటతీరును మలుచుకుని ఆడతానని పేర్కొన్నాడు. ఈ మ్యాచ్ లో 47 బంతుల్లో 61 పరుగులు చేసి, క్రునాల్ తో కీలక భాగస్వామ్యం కోహ్లా నెలకొల్పాడు. ఒకదశలో 28/3 తో ఆర్పీఐ నిలిచిన దశలో వీరిద్దరూ కలిసి నాలుగో వికెట్ కు 119 పరుగులు జోడించి, మ్యాచ్ ను ఢిల్లీ నుంచి లాగేసుకున్నారు. 73 పరుగుల అజేయ ఇన్నింగ్స్ తో క్రునాల్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ గా నిలిచాడు. ఈ మ్యాచ్ లో సమష్టి ఆటతీరుతోనే గెలుపొందామని కోహ్లా పేర్కొన్నాడు. ముందుగా బౌలర్లు తమ పాత్రను పోషించి, ప్రత్యేకిన తక్కువ స్కోర్లు వచ్చేవి సహజం చేశామని కోహ్లా విశ్లేషించాడు. భువీ, హేజర్ వద్దే కీలక వికెట్లు తీశారు, సుయాత్ శర్మ వికెట్లు

తీయకపోయినా, ప్రత్యర్థిపై ఒత్తిడి పెంచాడని, క్రునాల్ టైట్ బౌలింగ్ తో ఆకట్టుకున్నాడని కొనియాడు. ఈ మ్యాచ్ లో టాపార్డర్ విఫలమైన వేళ, క్రునాల్ సత్తా

తర్వాత కేవల్ రాహుల్ ను ఢీకే చేస్తూ కాంతారా స్టేల్ సెలెబ్రేషన్స్ న కోహ్లా చేశాడు. జట్టులో తన పాత్రపై సుస్థమైన అవగాహన ఉందని, మూడు వికెట్లు పడిన



చాటాడని, అతని నుంచి ఇలాంటి ఇన్నింగ్స్ అశించామని పేర్కొన్నాడు. ఈ మ్యాచ్ లో తన చాన్స్ లు తీసుకుంటున్నానని చెప్పాడని, సన్ను డ్రిక్ రాబేట్ చేస్తే చాలని చెప్పినట్లు తెలిచాడు. ఇక బ్యాటింగ్ చివర్లో ఢిమ్ డేవిడ్, జితేష్ శర్మ, రొమారియో పెఫర్ లాంటి విధ్వంసక హిట్లర్లు ఉండటంతో మ్యాచ్ గురించి టెన్షనేమీ లేదని పేర్కొన్నాడు. తన ఇన్నింగ్స్ తో ఈ సీజన్ లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాటర్ గా నిలిచిన కోహ్లా.. ఆరెంజ్ క్యాప్ ను, అత్యధిక వికెట్లు తీసిన హేజర్ వద్దే పర్ఫర్మెన్స్ క్యాప్ ను సొంతం చేసుకున్నారు. మ్యాచ్ గెలిచిన

తర్వాత మంచి భాగస్వామ్యాల నెలకొల్పానని మాసినట్లు క్రునాల్ వివరించాడు. ఈ మ్యాచ్ లో తొలి 20 బంతులు కాస్త కష్టపడ్డానని, ఈ దశలో కోహ్లా తనను బ్యాట్ చేశాడని, ఈ ఇన్నింగ్స్ ఘనత అతనికి చెందుతుందని పేర్కొన్నాడు. ఇక బౌలింగ్ లోనూ కఠోర శ్రమ చేస్తున్నానని, ప్రతి మ్యాచ్ లో ఎకానమికల్ బౌలింగ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లు వెల్లడించాడు. ఈ మ్యాచ్ లో గెలుపొందిన ఆర్పీఐ.. 7 విజయాలతో షే ఆఫ్ బెర్దుకు అదగు దూరంలో నిలిచింది. ఈ సీజన్ లో 7 విజయాలు సాధించిన తొలి జట్టుగా కూడా నిలిచింది.

నా కొడుకు జోలికి రావాద్దు బుర్రా వైఫ్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్

ముంబయి ఇండియన్స్ స్టార్ పేసర్ సతీషిమో సరిజనా గణేశన్ నెటిజన్లపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సోషల్ మీడియాలో తమ కుమారుడు అంగద్ బుర్రాపై ట్రోల్స్ చేస్తున్న వారికి స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. పృథ్వికత్ విసోదా కోసం తమ కుమారుడి టాపిక్ తీసుకురావాలని అవసరం లేదని మండిపడ్డారు. ఏడాదిన్నర వయసున్న పిల్లాడిపై విమర్శలు చేయడం సరికాదని ఆన్నారు. వాంఖడ్ దేవికగా ఆదానం ముంబయి - లఖేనపూ మ్యాచ్ జరిగింది. ఈ మ్యాచ్ మాసేందుకు సరిజనా, తమ కుమారుడు అంగద్ తో కలిసి స్టేడియానికి వచ్చి నందడి చేశారు. అయితే బుర్రా వికెట్ తీసినప్పుడు చిన్నారి అంగద్ చప్పట్లు కొడుతూ కనిపించాడు. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. అయితే వీడియోలో అంగద్

ఎక్స్ ప్రెషన్స్ పై కొందరు నెటిజన్లు ట్రోల్స్ చేశారు. దీంతో సరిజనా గణేశన్ ఫైర్ అయ్యారు. నెటిజన్ల విమర్శలకు స్పందిస్తూ ఓ పోస్ట్ చేశారు.మీ ఎంటర్టైన్మెంట్ కు మా వచ్చే విక్రీలును సేమ అర్థం చేసుకోగలను. కానీ, బుర్రాను సపోర్ట్ చేయడానికి స్టేడియానికి వచ్చాం. మా కొడుకు జాతీయ మీడియాలో లేదా సోషల్ మీడియాలో గానీ వైరల్ అవ్వాలన్న ఆసక్తి మాకు లేదు.జస్ట్ 3 నెక్స్ట్ వీడియోలోనే కొంతమంది కి బోర్న్ వారియర్స్ అంగద్ ఎవరు? అతడి ప్రాజెక్టు ఏంటి? అంటూ అవసరం లేని చర్చలు చేస్తున్నారు. మా బాబుకు వయసు ఏడాదిన్నర మాత్రమే. ఆ వయస్సాని మీరు ట్రోల్స్ చేస్తుంటే, సమాజం ఎటు పోతుందోనని ఆందోళనగా ఉంది. మా కుమారుడి గురించి, మా జీవితాల గురించి మీతో తెలియదు. అందుకే మాపై మీ సొంత అభిప్రాయాలు రూపుదం సరైంది కాదు. కాస్త నిజాయితీగా మాకు తెలుసు. వేల కెమెరాలు ఉండే క్రికెట్ స్టేడియానికి మా బాబును తీసుకురావడం పల్ల

కొడుకు ఓ టాపిక్ కాదు అంగద్ ను సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉంచేందుకు నేను, జస్టిత్ అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం. సోషల్ మీడియాలో కొందరు ఎంత వీరంగా ప్రవర్తించారో మాకు తెలుసు. వేల కెమెరాలు ఉండే క్రికెట్ స్టేడియానికి మా బాబును తీసుకురావడం పల్ల

వచ్చే విక్రీలును సేమ అర్థం చేసుకోగలను. కానీ, బుర్రాను సపోర్ట్ చేయడానికి స్టేడియానికి వచ్చాం. మా కొడుకు జాతీయ మీడియాలో లేదా సోషల్ మీడియాలో గానీ వైరల్ అవ్వాలన్న ఆసక్తి మాకు లేదు.జస్ట్ 3 నెక్స్ట్ వీడియోలోనే కొంతమంది కి బోర్న్ వారియర్స్ అంగద్ ఎవరు? అతడి ప్రాజెక్టు ఏంటి? అంటూ అవసరం లేని చర్చలు చేస్తున్నారు. మా బాబుకు వయసు ఏడాదిన్నర మాత్రమే. ఆ వయస్సాని మీరు ట్రోల్స్ చేస్తుంటే, సమాజం ఎటు పోతుందోనని ఆందోళనగా ఉంది. మా కుమారుడి గురించి, మా జీవితాల గురించి మీతో తెలియదు. అందుకే మాపై మీ సొంత అభిప్రాయాలు రూపుదం సరైంది కాదు. కాస్త నిజాయితీగా మాకు తెలుసు. వేల కెమెరాలు ఉండే క్రికెట్ స్టేడియానికి మా బాబును తీసుకురావడం పల్ల

వీడియోలో కూడా మాజీ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్వినీ పద్మ శ్రీ అవార్డు అందుకున్నారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆయనకు పురస్కారం అందజేశారు. రాష్ట్రపతి భవన్ లో పద్మ అవార్డుల వేడుక జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి అశ్వినీ భార్య కుటుంబ సభ్యులు హాజరయ్యారు. గణతంత్ర దినోత్సవం వేళ కేంద్ర ప్రభుత్వం అశ్వినీకు పద్మ పురస్కారం ప్రకటించింది. భారత క్రికెట్ కు అశ్వినీ అందించిన సేవలకుగాను కేంద్రం పద్మ అవార్డుతో సత్కరించింది.కాగా, 2010లో అశ్వినీ అంతర్జాతీయ టీ20 అరంగేట్రం చేశాడు. అదే ఏడాది వన్డేలోనూ ఎండ్రి ఇచ్చిన అశ్వినీ 2011 టెస్టులో అడుగుపెట్టాడు. దాదాపు 14 ఏళ్ల కెరీర్ లో ఢిమ్ డేవిడ్ కు అనేక విజయాలు అందించాడు. ముఖ్యంగా టెస్టులో అశ్వినీ పలు రికార్డులు తన పేరిట లిఖించుకున్నాడు. టెస్టులో 537 వికెట్లు పడగొట్టిన అశ్వినీ 3503 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో ఆరు సెంచరీలు ఉండడం విశేషం. గతేడాది జరిగిన ఆస్ట్రేలియా టెస్టు సిరీస్ తో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు అశ్వినీ వీడ్కోలు పలికాడు. ప్రస్తుతం ఐపీఎల్ లో కొనసాగుతున్నాడు. అలాగే భారత అథ్లెట్, ఢిమ్ డేవిడ్ కూడా మాజీ హాకీ ప్లేయర్, ఒలింపిక్ మెడలిస్ట్ పి ఆర్ శ్రీకేత్ కు పద్మ భూషణ్ అవార్డు అందుకున్నారు. ఇదే వేడుకల్లో శ్రీకేత్ ద్రౌపది ముర్ము పురస్కారం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకేత్ కుటుంబ సభ్యులు హాజరయ్యారు. శ్రీకేత్ ఈ ఈవెంట్ లో సంప్రదారు దుస్తులు పంచకట్టులో కనిపించారు.

టీమ్ కాంబినేషన్ కోసమే టరాజన్ ను ఆడించడం లేదు

ధిల్లీ క్యాపిటల్స్ మెంటార్ కెవిన పీటర్సన్

తమ ఢిమ్ కాంబినేషన్ లో చోటు లేకపోవడంతోనే ఢి నటరాజన్ ను ఆడించడం లేదని ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ మెంటార్ కెవిన పీటర్సన్ అన్నాడు. ఐపీఎల్ 2025 మోగా వేలంలో రూ. 10.75 కోట్లు భారీ ధర పెట్టి నటరాజన్ ను కొనుగోలు చేసిన ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ అతనికి ఒక్క మ్యాచ్ లో కూడా అవకాశం ఇవ్వలేదు. నటరాజన్ కు బదులు ముఖేష్ కుమార్, మోహిత్ శర్మ, దుష్మంత్ చమీరాలను ఆడిస్తోంది.రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్సీబీ)తో ఆదివారం జరిగిన మ్యాచ్ లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ 6 వికెట్ల తేడాతో ఓటమిపాలైంది. ముఖేష్ కుమార్ వైరల్ గా ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ కొంతమందించి. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్న కెవిన పీటర్సన్ ను నటరాజన్ గురించి ప్రశ్నించగా.. తనదైన శైలిలో బదులిచ్చాడు. తుది జట్టులో నటరాజన్ ను ఎవరి ప్లేన్ లో ఆడించాలో చెప్పాలని మీడియా ప్రతినిధులను ఎదురు ప్రశ్నించాడు. 'తుది జట్టులో మేం 12 మంది ఆటగాళ్లను మాత్రమే ఆడించగలం. అందులో ఒకరు ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో నటరాజన్ ఏ ప్లేన్ లో ఆడించాలో చెప్పండి.



మాకు సాయం చేసినవారు అవుతారు. నటరాజన్ ఢిమ్ ఆడిగిన ప్రతిది చేస్తున్నాడు. అతనే కాదు మా టెంట్ ఆటగాళ్లంతా జట్టు కోసం తమ వంతు చేయాలింది చేస్తున్నారు. తమ అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. అవకాశం వచ్చినప్పుడు సత్తా చాటేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారు. వేలంలో ఎంత డబ్బు ఖర్చు చేశామనేది అవసరం. ఈ టోర్నీ పూర్తి డబ్బు మయంగా మారింది. ఫుట్ బాల్ ప్రేమియర్ లీగ్ లో ఇలా డబ్బుల గురించి మాట్లాడరు. ఆటగాడి అవసరం ఉంటే తుది జట్టులోకి తీసుకుంటాం. ప్రస్తుతం మేం మంచి స్థితిలో ఉన్నాం. జేక్ ఫ్రెజర్ బయటికి వెళ్తే ఫాఫ్ దుష్మన్ జట్టులోకి వచ్చాడు. నటరాజన్ అవసరం ఉంటే ఖచ్చితంగా జట్టులోకి తీసుకుంటాం. అని కెవిన పీటర్సన్ స్పష్టం చేశాడు.గత సీజన్ వరకు సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన నటరాజన్.. యార్లర్డ్ స్పెషలిస్ట్ గా గుర్తింపు పొందాడు. 2020 నుంచి సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ కు ఆడిన నటరాజన్.. ప్రతి సీజన్ లో సత్తా చాటాడు. గత సీజన్ లో 14 మ్యాచ్ లు ఆడి 19 వికెట్లు పడగొట్టాడు. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ పైసల్ చేరడంతో నటరాజ్ కీలక పాత్ర పోషించాడు. అయినా అతన్ని సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ మేనేజ్మెంట్ రిటైన్ చేసుకోలేదు. వేలంలో భారీ ధర పలకడంతో వెనక్కి తగ్గింది. ఇప్పటి వరకు 61 మ్యాచ్ లు ఆడిన నటరాజన్ 67 వికెట్లు పడగొట్టాడు. డెట్ ఓవర్డ్ స్పెషలిస్ట్ గా అతనికి పేరుంది.

శ్రీకేత్, అశ్వినీకు పద్మ అవార్డులు

టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్వినీ పద్మ శ్రీ అవార్డు అందుకున్నారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆయనకు పురస్కారం అందజేశారు. రాష్ట్రపతి భవన్ లో పద్మ అవార్డుల వేడుక జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి అశ్వినీ భార్య కుటుంబ సభ్యులు హాజరయ్యారు. గణతంత్ర దినోత్సవం వేళ కేంద్ర ప్రభుత్వం అశ్వినీకు పద్మ పురస్కారం ప్రకటించింది. భారత క్రికెట్ కు అశ్వినీ అందించిన సేవలకుగాను కేంద్రం పద్మ అవార్డుతో సత్కరించింది.కాగా, 2010లో అశ్వినీ అంతర్జాతీయ టీ20 అరంగేట్రం చేశాడు. అదే ఏడాది వన్డేలోనూ ఎండ్రి ఇచ్చిన అశ్వినీ 2011 టెస్టులో అడుగుపెట్టాడు. దాదాపు 14 ఏళ్ల కెరీర్ లో ఢిమ్ డేవిడ్ కు అనేక విజయాలు అందించాడు. ముఖ్యంగా టెస్టులో అశ్వినీ పలు రికార్డులు తన పేరిట లిఖించుకున్నాడు. టెస్టులో 537 వికెట్లు పడగొట్టిన అశ్వినీ 3503 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో ఆరు సెంచరీలు ఉండడం విశేషం. గతేడాది జరిగిన ఆస్ట్రేలియా టెస్టు సిరీస్ తో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు అశ్వినీ వీడ్కోలు పలికాడు. ప్రస్తుతం ఐపీఎల్ లో కొనసాగుతున్నాడు. అలాగే భారత అథ్లెట్, ఢిమ్ డేవిడ్ కూడా మాజీ హాకీ ప్లేయర్, ఒలింపిక్ మెడలిస్ట్ పి ఆర్ శ్రీకేత్ కు పద్మ భూషణ్ అవార్డు అందుకున్నారు. ఇదే వేడుకల్లో శ్రీకేత్ ద్రౌపది ముర్ము పురస్కారం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకేత్ కుటుంబ సభ్యులు హాజరయ్యారు. శ్రీకేత్ ఈ ఈవెంట్ లో సంప్రదారు దుస్తులు పంచకట్టులో కనిపించారు.





పిల్లో టాక్ గురించి మీకు తెలుసా?

భార్యభర్తల మధ్య ఎంత పారదర్శకత ఉంటే వారి అనుబంధం అంత దృఢమవుతుందని నిపుణులు అంటుంటారు. వారిద్దరి మధ్య జరిగే సంభాషణకూ ఇది వర్తిస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే సాధారణ సమయాల్లో ఇద్దరూ ఎన్ని విషయాల గురించి మాట్లాడుకున్నా, మనసు విప్పి మాట్లాడుకునేది మాత్రం పడకగదిలోనే ఎక్కువంటున్నారు! ఇలా ఏకాంత సమయంలో ప్రేమగా ఒకరినొకరు హత్తుకొని ఒకరి కళ్ళలోకి మరొకరు చూస్తూ రొమాంటిక్ మాట్లాడుకోవడాన్నే పిల్లో టాక్ అని పిలుస్తారు. దీనివల్ల దాంపత్య బంధంలో అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని రిలేషిప్షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రోజంతా ఎన్ని పనులతో బిజీగా ఉన్నా, ఎంత ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నా.. రాత్రి పడకగదిలో దంపతుల మధ్య ఉండే ఆన్సోన్గోత ఇలాంటి ప్రతికూలతలన్నింటినీ దూరం చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇక ఈ సమయంలో ప్రేమగా, ఆప్యాయంగా ఇద్దరూ మాట్లాడుకునే మాటలు ఒకరిపై ఒకరికి సమృద్ధిగా పెంచుతాయని తెలిపారు. పిల్లో టాక్గా పిలిచే ఈ రొమాంటిక్ సంభాషణ వల్ల భార్యభర్తలు తమ అనుబంధాన్ని నిత్యసూతనం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. పిల్లో టాక్ వారి మనసును చదివేయచ్చు! పెళ్ళి ఎళ్ళు గడుస్తున్నా దంపతులిద్దరూ ఒకరి గురించి మరొకరు ఎన్ని విషయాలు తెలుసుకున్నా.. ఇంకా తెలుసుకోవాల్సిన అంశాలు చాలానే ఉంటాయి. అది వారి ఆఖరుచులు, ఇష్టానుష్టాలు, స్టాంట్స్లు ఇలా ఏదైనా సరే.. సాధారణ సమయాల్లో పీటన్నింటి గురించి చర్చించేంత సమయం ఉండకపోవచ్చు! కానీ రాత్రుళ్ళు పడకగదిలో భార్యభర్తల మధ్య ఉండే ఆప్యాయత ఇలా పీటన్నింటి గురించి నిర్వహమాటంగా బయటపెట్టే చనువును అందిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందుకు దగ్గరితనం వల్ల ఒకరిపై ఒకరికి ఏర్పడే సమృద్ధి కారణమని అంటున్నారు. ఇలా పడకగదిలో మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడం వల్ల భాగస్వామి మనసును చదివేయచ్చని వివరిస్తున్నారు. ఇలా వారి మనసులోని మాటను, కోరికను తెలుసుకొని వదిలేయకుండా.. దాన్ని నెరవేర్చేందుకు ప్రయత్నిస్తే ఇద్దరూ మరింత దగ్గరవ్వచ్చని సూచిస్తున్నారు. పిల్లో టాక్ ఆ కోరికలకూ పెరుగుతాయట!

దంపతులకు రోజంతా ఆఫీస్, ఇంటి పనులతో క్షణం తీరిక ఉండదు. మరోవైపు పిల్లలు, ఇతర కుటుంబ బాధ్యతల్లో పడిపోయి నిద్రక్లం చేస్తుంటాం. కాస్తంత సమయం దొరకడమే గగనమునుకునే ఇలాంటి బిజీ పెడగ్లోల్ వల్ల తలెత్తే ఒత్తిడి, ఆందోళనలు చాలామంది దంపతులకి అనుభవం ఉంటుంది. ఇక వీటి వల్ల చాలామంది భార్యభర్తలు లైంగిక జీవితానికి దూరమవుతున్నారని పలు

అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. అయితే ఇలాంటి సమస్యలు పిల్లో టాక్ వల్ల దూరం అవుతాయని అంటున్నారు. ఇలా రాత్రుళ్ళు పడకగదిలో భార్యభర్తలిద్దరూ ఏకాంత సమయం గడపడం వల్ల ఇద్దరి శరీరాల్లో ఆక్సిటోసన్ అనే లవ్ హార్మోన్ విడుదల అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫలితంగా మానసిక సమస్యలు దూరమై ప్రశాంతత దరిచేరుతుందని అంటున్నారు. ఇది ఇద్దరిలో రొమాంటిక్ ఆలోచనల్ని ప్రేరేపిస్తుందని, తద్వారా శృంగార కోరికల్ని పెంచుకొని లైంగిక జీవితాన్ని సంతృప్తిగా ఆస్వాదించవచ్చని వెల్లడిస్తున్నారు. అందుకే జంటలు రోజంతా ఎంత బిజీగా ఉన్నా, రాత్రుళ్ళు మాత్రం కాసేపు మనసు విప్పి ఏకాంతంగా మాట్లాడుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఏం చెప్పినా 'ఊ' అనాల్సిందే! దంపతులు ఎంత స్నేహంగా, సన్నిహితంగా ఉంటే వారి అనుబంధం అంత ఆన్సోన్గోతగా ముందుకు సాగుతుందని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే ఈ అవకాశం అందరికీ ఉండకపోవచ్చని తెలిపారు. కొన్ని జంటల్లో కొంతమంది భాగస్వాములు తమ భర్త/భార్యతో అన్ని విషయాల్ని స్వేచ్ఛగా చర్చించలేకపోవచ్చని.. పైగా తమ కోరికలు, భవిష్యత్తు లక్ష్యాల గురించి పంపకపడానికి ఆసక్తి చూపించరు. వారు ఒప్పుకుంటారో, లేదో, ఆ పని చేస్తారో, లేదోనన్న సందేహమే ఇందుకు కారణం అంటున్నారు! ఇలా అనుబంధంలో కాస్త ఎడం ఉన్న భార్యభర్తలు పడకగదిలో ఏకాంతంగా సమయం గడపడం, మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడం వల్ల వారి మధ్య దూరం తగ్గి.. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం మొదలుపెడతారని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. ఫలితంగా అవతలి వ్యక్తి మనసులో ఉన్న కోరికతో తెలుసుకోవడానికి, దాన్ని నెరవేర్చడానికి ఆసక్తి చూపుతారని పేర్కొన్నారు. కాబట్టి ఇలా ప్రతి విషయానికీ నో అనే భాగస్వామితోనూ పిల్లో టాక్ వల్ల సరే అనిపించవచ్చని అంటున్నారు. పిల్లో టాక్ వాటికి ఇది సమయం కాదు! చాలామంది దంపతులు రోజంతా తీరిక లేకపోయినా.. రాత్రి పడుకునే ముందు మాత్రం కాసేపు కలిసి గడిపేలా ప్లాన్ చేసుకుంటారు. అయితే, కొంతమంది మాత్రం దొరక్క దొరక్క దొరికిన ఈ సమయాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తుంటారు. ఆఫీస్ గొడవలు, పిల్లలకు సంబంధించిన సమస్యలు, ఎప్పుడో జరిగిన విషయాలు వంటి విషయాలను చర్చించుకుంటారు. నిజానికి దీనివల్ల ప్రశాంతంగా, ఆన్సోన్గోతగా గడచాల్సిన సమయం కాస్తా వృథా అయిపోతుందని చెబుతున్నారు. ఇలాంటి విషయాల గురించి కలిసి ఇంటి పనులు చేసుకునేటప్పుడో, వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడో కూడా మాట్లాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. కాబట్టి వీటికి బదులు తమ పెళ్ళినాటి జ్ఞాపకాలు, హనీమూన్ మధురానుభూతులు, ఇచ్చిపుచ్చుకున్న కానుకలు, ఇద్దరి మధ్య జరిగిన మరిచిపోలేని సరదా సంఘటనలు వంటివన్నీ గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే ఇద్దరి మధ్య అనుబంధం మరింత దృఢమవుతుందని సలహా ఇస్తున్నారు.

భార్యభర్తల మధ్య ఏజ్ గ్యాప్ ఎంత ఉండాలి?

* పెళ్ళి ఎప్పుడు చేసుకోవాలి?

* భార్య కన్నా భర్త ఎక్కువ వయస్సి ఉండాలా?

* దీనిపై సైన్స్, సమాజం ఏమంటుందో తెలుసా?

ప్రేమకు ఎలాంటి అవదులు లేవని, వయసు కూడా అడ్డు కాదని అంటుంటారు చాలా మంది. కానీ అదే పెళ్ళి విషయానికి వస్తే మాత్రం వయసు తీరిక పాత్ర పోషిస్తుంది. భార్యభర్తల మధ్య ఏజ్ గ్యాప్ ఉండాలని చెబుతుంటారు. ముఖ్యంగా భార్య కంటే భర్త ఎక్కువ వయసు ఉండాలని నమ్ముతుంటారు. మరి నిజంగానే దంపతుల మధ్య వయసు తేడా తప్పకుండా ఉండాలా? పెళ్ళి ఎప్పుడు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సమాజం ఏమంటుంది?

మన దేశంలో భార్యభర్తల మధ్య వయసు తేడా కనీసం 3-5 ఏళ్ళు తప్పకుండా ఉండాలని భావిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా కుటుంబం కుదుర్చిన పెళ్ళిల్లో వయసును కచ్చితంగా చూస్తుంటారు. కానీ, చాలా ప్రేమ పెళ్ళిల్లో మాత్రం ఈ విషయాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు. భర్త కంటే భార్య పెద్దగా ఉన్నా.. చాలా మంది వైవాహిక జీవితాన్ని గడిపేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు బాలీవుడ్ నటులు షాహిద్ కపూర్, మోడల్ మిరా రాజ్పుత్ మధ్య సుమారు 15 ఏళ్ళ తేడా ఉంటుంది. మరో నటి ప్రియాంక చౌద్రీ, అమెరికన్ సింగర్ నికో జోన్స్ వయసు కూడా సుమారు 10 ఏళ్ళ తేడా ఉంటుందని తెలిపారు. వీరందరూ సంప్రదాయ నిబంధనలను పాటించకపోయినా వివాహ జీవితాన్ని ఆనందంగా గడిపేస్తున్నారు.

భార్యభర్తలు చురి సైన్స్ ఏం చెబుతోంది?

మన సమాజంలో పెళ్ళి విషయంలో అనేక నిబంధనలు పాటిస్తుంటారు. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ మాత్రం ఇద్దరికీ మెచ్చూరిటీ వచ్చాకే పెళ్ళి చేయాలని సూచిస్తోంది. బాలర కంటే బాలికలు త్వరగా మెచ్చూరిటీ అవుతారని సైన్స్ చెబుతోంది. బాలిల్లో 7-13 ఏళ్ళ మధ్య హార్మోన్ మార్పులు జరగగా, బాలల్లో 9-15 ఏళ్ళ మధ్య జరుగుతుందని అంటోంది. ఫలితంగా పురుషల కంటే మహిళలు త్వరగా మానసికంగా వృద్ధి చెందుతారని వెల్లడిస్తోంది.

భార్యభర్తలు

పెళ్ళి చేసుకోవడానికి సరైన వయసు ఎంత?

మన దేశంలో వివాహ లీగల్ ఏజ్ అమ్మాయిలకు 18 కాగా, అబ్బాయిలకు 21గా ఉంది. ఫలితంగా భార్యభర్తల మధ్య కనీసం 3 ఏళ్ళ వయసు తేడా కనిపిస్తుంది. ఈ వయసు దేశాల వారీగా మారుతూ ఉంటుంది. కానీ, సైన్స్ ఎక్కువగా శారీరక పరిపక్వత పైన ఆధారపడుతుందని.. మానసికంగా కూడా మెచ్చూరిటీ సాధించాలని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇద్దరిలోనూ శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ పరిపక్వత రావాలని.. అప్పుడే పెళ్ళి



చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

భార్యభర్తలు

అయితే, వివాహ జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే కేవలం వయసు మాత్రమే ముఖ్యం కాదని చెబుతున్నారు. ఇద్దరి మధ్య

ప్రేమ, గౌరవం, అర్థం చేసుకునే తత్వం ఉండాలని సలహా ఇస్తున్నారు. దంపతుల మధ్య మూడేళ్ళు లేదా 15 సంవత్సరాల తేడా ఉన్నా సరే.. ఇద్దరి మధ్య ఉన్న సంబంధమే కీలకమని అంటున్నారు. వీరిద్దరి వ్యవహార శైలి వల్ల వివాహ జీవితం ఆధారపడి ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు.

స్లీప్ డివోర్స్

2023లో అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ సంస్థ 2,005 మందిపై ఆన్లైన్ సర్వేను చేపట్టింది. ఇందులో ప్రతి ముగ్గురు అమెరికన్ జంటల్లో ఒక జంట ఈ పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది. ఈ స్లీప్ డివోర్స్ పాటిస్తున్న వారిలో 43 శాతం మంది మిలినియల్ జంటలేనని తెలిపారు. ఇంకా వీరిలో 33 శాతం మంది ఎక్స్ జనరేషన్ వారు కాగా, 28 శాతం మంది జెడ్ జనరేషన్, 22 శాతం మంది పిల్లలు కలిగిన జంటలే ఉన్నాయని వివరిస్తున్నారు. ఇందులో మూడింట ఒకవంతు మంది తమ జీవితభాస్వామి నిద్రపోయాకే వేరేవేరుకు వెళ్లి నిద్రిస్తున్నట్లు చెబుతున్నారు. .

స్లీప్ డివోర్స్

నిద్రా భంగానికి ముఖ్యంగా జీవిత భాగస్వామి గురక, మధ్య రాత్రిలో పిల్లలు నిద్ర లేవడం, అలారం సౌండ్ వంటివి ప్రధాన కారణాలని చెబుతున్నారు. ఫలితంగా వారిలో నిరాశ, విస్మయాలు ఆవరించి భాగస్వామిపై అరవడం, కోప్పడడం చేస్తుంటారు. వీటితో పాటు ఇద్దరికీ వేర్వేరు పనివేళలు ఉంటే మరింత ఇబ్బందిగా మారి సమస్యలు వచ్చాయని తెలిపారు.

స్లీప్ డివోర్స్

భార్యభర్తలిద్దరి మధ్య గొడవలు, అవాద్యాలు రావడానికి నిద్ర కూడా ఒక కారణమని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మంచి నిద్ర ఉంటేనే దంపతుల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయతలు పెరుగుతాయని, విడాకులు తీసుకునే జంటల సంఖ్య తగ్గుతుందని డి.బి.ఎస్. స్టేట్ యూనివర్సిటీ ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడించింది. దీంతో స్లీప్ డివోర్స్ పద్ధతిని పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఇలా పడుకుంటే భార్యభర్తలు హేయంగా నిద్రపోతారట!



మనలో కొందరికి ఇలా పడుకోగానే అలా నిద్ర పట్టేస్తుంది. చురికొందరికీమో ఎంతసేపైనా సరే నిద్రపట్టక సతమతం అవుతుంటారు. కంటినిండా కునుకు ఉంటేనే మనిషి రోజంతా హుషారుగా ఉండొస్తాని చలించోద్దనలు చెబుతున్నాయి. అయితే, చాలా మంది ఆధునిక జీవనశైలితో నిద్రకు దూరం అవుతున్నారు. ఈ శ్రమంలో అమెరికాలో కొన్ని జంటలు హేయంగా నిద్రపోవడం కోసం స్లీప్ డివోర్స్ అనే కొత్త పద్ధతినీ పాటిస్తున్నారు. తాజాగా హాలివుడ్ 2025 ట్రెండ్స్ లివోర్డ్ డ్రకారం.. స్లీప్ డివోర్స్

తీసుకునే జంటల సంఖ్య పెరిగిపోతుందని వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే స్లీప్ డివోర్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

స్లీప్ డివోర్స్ అంటే ఏంటి?

స్లీప్ డివోర్స్ అంటే మంచి నిద్ర కోసం దంపతులిద్దరు వేర్వేరుగా నిద్రించడమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పద్ధతిలో జీవిత భాగస్వామి లేదా పిల్లల వల్ల నిద్రా భంగం వాటిల్లకుండా అనేక జంటలు మరో గదిలో విడిగా నిద్రపోతుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల రాత్రులు ప్రశాంతంగా నిద్రించడానికి, ఒకరికోరకు భంగం కలిగించకుండా ఉండటానికి ఉపయోగపడుతుందని వెల్లడిస్తున్నారు. ఇంకా దీని వల్ల శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని 2016లో చేపట్టిన జర్నల్ అధ్యయనంలో తేలింది.



నడుము నొప్పి ఉంటే కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నట్టేనా?

*లక్షణాలేంటో మీకు తెలుసా? *మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయి? *కిడ్నీలో రాళ్లు ఉంటే ఎలాంటి లక్షణాలుంటాయి?

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అయితే, ప్రారంభ దశలోనే దీనిని గుర్తించడం ద్వారా సులభంగా సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కానీ, చాలా మందికి అసలు కిడ్నీలో రాళ్లు ఉంటే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయో తెలియక సమయాన్ని వృథా చేస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అసలు కిడ్నీలో రాళ్లు ఎలా ఏర్పడతాయి? దీని లక్షణాలు ఏంటి? అనే విషయాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కిడ్నీలో రాళ్లు ఎలా ఏర్పడతాయి: మూత్ర పిండాల్లో రాళ్లు కాల్షియం అక్సలేట్, కాల్షియం ఫ్టేట్స్ రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. మూత్రంలో ఘన పదార్థాలైన సోడియం, పొటాషియం, యూరిక్ యాసిడ్, కాల్షియం తో పాటు రకరకాల పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ ఘన పదార్థాలు మూత్రంలో కరగకుండా ఉంటే అవి చిన్న చిన్న గుళికలుగా మారుతాయని నిపుణులు తెలిపారు. ఇలా మూత్రంలోని కొన్ని రసాయనాలు బయటకు వెళ్లకుండా లోపలే పేరుకుపోవడం వల్ల తలెత్తే స్పటికాలు కిడ్నీలో రాళ్లకు దారితీస్తాయని వివరిస్తున్నారు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఉంటే కనిపించే లక్షణాలు ఇవే: నడుమునొప్పి, కడుపునొప్పి: కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడి వారిలో ఎక్కువగా నడుమునొప్పి, కడుపునొప్పి వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మూత్రనాళంలో రాయి అటుఇటు కదిలిస్తప్పుడు నొప్పి వస్తుందని తెలిపారు. ఇంకా రాయి మూత్రనాళంలో అడ్డుపడి కిడ్నీపై ఒత్తిడి పెంచుతుందని.. ఫలితంగా కిడ్నీ నొప్పి అకస్మాత్తుగా వస్తుందని వివరిస్తున్నారు. కిడ్నీలో పెద్ద రాళ్లు ఉంటే నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుందని అంటున్నారు. కడుపు నొప్పి



మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పి లేదా మంట: కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉంటే మూత్ర విసర్జన సమయంలో విపరీతమైన నొప్పి లేదా మంటగా ఉంటుందని తెలిపారు. రాయి మూత్రాళయం, బ్లాడర్ మధ్యలో ఉన్నప్పుడు ఈ నొప్పి వస్తుందని అంటున్నారు. ఒకవేళ కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యను గుర్తించకపోతే అని యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్ కు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒకవేళ మీకు ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

తరచుగా బాత్రూమ్ కు వెళ్లడం: కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్న వారు తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన చేస్తారని.. రాత్రి, పగలు అనే తేడా లేకుండా ఈ లక్షణం కనిపిస్తుందని వివరిస్తున్నారు. మూత్రంలో రక్తం: ఇంకా కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉన్నవారిలో మూత్రంలో రక్తం కనిపిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. రక్తం ఎరుపు, గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో ఉంటుందని.. ఒక్కోసారి రక్తంలో కణాలు, మైక్రోస్కోపిక్ లేకుండా చూడలేనంత చిన్నవిగా ఉంటాయని తెలిపారు. దీన్ని మైక్రోస్కోపిక్ హెమటూరియా అంటారని చెబుతున్నారు.



మూత్రం దుర్వాసన: సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తుల్లో మూత్రం వాసన రాదని.. కానీ, కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉంటే మూత్రం సురుగుతో పాటు దుర్వాసన వస్తుందని అంటున్నారు. ఇంకా యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నప్పుడు కూడా మూత్రం ఇలానే వస్తుందని చెబుతున్నారు. బ్లాక్టేరియా కారణంగా యూరినరీ దుర్వాసన వస్తుందని వివరిస్తున్నారు. కొద్దిగా మూత్ర విసర్జన చేయడం: ముఖ్యంగా మూత్రం పోసే సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. మూత్రపిండాల్లో కొన్నిసార్లు పెద్ద రాళ్లు మూత్ర నాళంలో చిక్కుకుపోతాయని.. దీని వల్ల మూత్ర విసర్జన సాఫీగా

జరగదని చెబుతున్నారు. ఇంకా మూత్ర ప్రవాహాన్ని రాళ్లు అడ్డుకుంటాయని.. ఫలితంగా వాషరూమ్ కు వెళ్లిన ప్రతి సారి కొద్ది మొత్తంలో మూత్రం వస్తుందని వివరిస్తున్నారు.

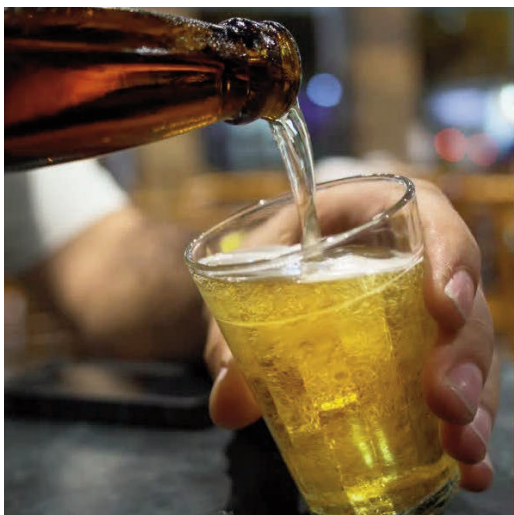
మూత్ర పిండాలు



వికారం, వాంతులు: మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్నవారికి వికారం, వాంతుల లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తుంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. దీని వల్ల నొప్పి కూడా ఎక్కువగా బాధ పడుతుంటుందని వివరిస్తున్నారు. చలి జ్వరం: ఇంకా మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్నవారిలో చలి జ్వరం లక్షణాలు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కిడ్నీలో ఉండే రాళ్లు మూత్ర నాళాన్ని అడ్డుగా ఏర్పడి మూత్రం బయటకి విసర్జితం కాకుండా చేస్తుందని తెలిపారు. ఇలా రాళ్లు అడ్డుపడటం వల్ల మూత్రం తిరిగి కిడ్నీలోకి చేరి ఇన్ఫెక్షన్ దారి తీసే.. ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల చలి జ్వరం వస్తుందని వివరిస్తున్నారు.



బీబీ, షుగర్ ఉన్నవాళ్లు మందు తాగొచ్చా?



* ఇలా చేస్తే డేంజర్! * రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న డయాబెటిస్ బాధితుల సంఖ్య * మద్యం విషయంలో నిపుణుల కీలక సూచనలు ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా మెజార్టీ జనాలు డయాబెటిస్ బాధితులే. ఒక్కసారి షుగర్ ఎటాక్ అయితే నిత్యం మందులు వాడాల్సిందే. అంతేకాకుండా తినే ఆహారం విషయంలో కూడా పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. ఈ క్రమంలోనే మధుమేహాల మద్యం తాగొచ్చా? తాగితే ఏం జరుగుతుంది? అనే సందేహాలు వస్తుంటాయి. మరి దీనికి నిపుణుల సమాధానం



ఎంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి మద్యం తాగే అలవాటు ఉంది. అయితే ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయమేమిటంటే మందు తాగడం వల్ల డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువని, ఇక మధుమేహం ఉన్నవారు ఆల్కహాల్ తాగితే మరికొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ఛాన్స్ ఉంటుందంటున్నారు. అసలు డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్నవారు మద్యం తాగకపోవడమే మంచిదని జనరల్ ఫిజిషియన్ డాక్టర్ ఎస్ మన్ హర్ అంటున్నారు. డయాబెటిస్ కు మద్యం తోడైతే అగ్నిగోత్ర ఆజ్యం పోసినట్లే అని వివరిస్తున్నారు. ఎందుకంటే మధుమేహాలకు సూజుంగానే నాడులు దెబ్బతినే ముప్పు ఎక్కువని, దీనికి తోడు డ్రింక్ చేయడం వల్ల ఈ సమస్య

మరింత తీవ్రపవుతుందని అంటున్నారు. ఎంత ఎక్కువకాలం నుంచి డయాబెటిస్ తో బాధపడుతుంటే అంత ఎక్కువగా నాడులు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. దీని కారణంగానే చాలా మంది కాళ్లు చేతులు తిమ్మిళ్లు, మంట పెక్కుటం, సూదులతో పొడిచినట్లు అనిపించటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడతారని అంటున్నారు. ఇక దీనికి మద్యం కూడా తోడైతే సమస్య మరింత తీవ్రపవుతుందని, ఇంకాస్త త్వరగా నాడులు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ కారణంగా కాళ్లు మొద్దుబారి, పుండ్లు పడొచ్చని, ఒకవేళ పుండ్లు మానకపోతే వేళ్లు, పాదాలు, కాళ్లు తొలగించాల్సి రావచ్చని అంటున్నారు. ఇవేకాకుండా ఇంకొన్ని సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగానే షుగర్ ఉన్నవారిలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితంలో ఉండవు. అదే వారు ఆల్కహాల్ సేవించడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో చాలా మార్పులు సంభవిస్తాయి. ముఖ్యంగా మద్యం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది హైపోగ్లైసెమియాకు దారితీస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా తక్కువగా ఉండే పరిస్థితిని హైపోగ్లైసెమియా అంటారు. వెమటలు పక్కుడం, వణుకు, అకలి, బలహీనత, మూర్ఛ వంటివి దీని లక్షణాలు. ఇక దీనిని నియంత్రించకుండా వదిలేస్తే ఆక్సీజన్ మరణానికి దారితీయవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. కాబట్టి డయాబెటిస్ రోగులు విలైసంత వరకు మద్యానికి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. ఒకవేళ ఎప్పుడైనా మద్యం తాగాల్సి వస్తే విధిగా భోజనం చేసి, ఆ తర్వాత మూత్రాలు వేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. మద్యం తాగాక భోజనం చేయకపోతే మందులు వేసుకోవద్దని అంటున్నారు. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవాలని జనరల్ ఫిజిషియన్ డాక్టర్ మన్ హర్ చెబుతున్నారు.

ఇవి పొటిసే సక్సెస్ మీదే

ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి పడుకునే వరకు ప్రతి మహిళ జీవితం ఉరుకులు పరుగులే. పిల్లలు స్కూల్, భర్త ఆఫీస్ నుంచి ఇంటి పనులు వరకు. ఇంకా కొందరు దీటితోపాటు ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల మధ్య చాలి ఆరోగ్యం, లక్ష్యాలను చట్టించుకోరు.

మరి ఇలా కాకుండా వారి కలలు నెరవేర్చుకోవాలన్నా, ఉన్నతి సాధించాలన్నా శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండడం ఎంతో అవసరం ఉంటుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతోనే మనం అన్నింటా శక్తిమంతులవుతారు. ఇందుకోసం చక్కటి పోషకాహారం తీసుకోవడంతో పాటు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆ వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పరైన పోషకాహారం తప్పనిసరి: ఏ వయసులో ఉన్న మహిళలైనా సరే మంచి పోషకాహారం తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, మాంసం, చేపలు, బీన్స్, పెరుగు, మొలకెత్తిన గింజలు వంటి ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా లభించే పదార్థాలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. వీటివల్ల శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో శక్తి ఉత్పత్తివుతుందని తెలిపారు. దీని వల్ల బరువు అదుపులో ఉండి మరుగు ఉండడంతో పాటు ఏ పన్నెనా శ్రద్ధా చేసుకోగలుగుతారని వివరిస్తున్నారు

పోషకాహారం

ముఖ్యంగా మహిళలు నెలసరి సమయంలో కూడా ఎక్కువ శక్తి కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో ఐరన్ ఎక్కువగా లభించే మొలకెత్తిన గింజలు, బాదం, రెడ్ మీట్ వంటివి తీసుకోవడం వల్ల కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంటుందని వెల్లడిస్తున్నారు. ఇక గర్భధారణ సమయంలో, ప్రసవం తర్వాత మొదలైన సందర్భాల్లో కూడా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. అయితే, ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా శక్తిమంతంగా ఉండడానికి డాక్టర్ సలహాతో మంచి పోషకాహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని అంటున్నారు.

గర్భిణీ

మహిళలు పోషకాహారం తీసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో.. దాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం కూడా అంత ముఖ్యమని అంటున్నారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్, లంచ్, డిన్నర్ వంటివి రోజూ ఇష్టం వచ్చినట్లుగా ఎప్పుడు పడతే అప్పుడు చేయకుండా.. వాటికంటూ ఒక కచ్చితమైన సమయం నిర్దేశించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ తినకుండా కొద్ది మొత్తంలో ఎక్కువసార్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బయట దొరికే స్నాక్స్, ఇంకోవైడ్ కు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండడం మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. వీటన్నిటిని క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.. శరీరానికి శక్తి లభిస్తాయని వివరిస్తున్నారు.

వ్యాయామం మానద్దు

శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా తయారు కావడానికి వ్యాయామం ఎంతగానో సహకరిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసే క్రమంలో శరీరంలోని కణజాలాలకు ఆక్సిజన్, పోషకాలు బాగా సరఫరా అవుతాయని వెల్లడిస్తున్నారు. ఫలితంగా గుండె, ఉపరితీక్షలు పనితీరు మెరుగవుతుందని అంటున్నారు. అలాగే కండరాల దృఢంగా తయారవడంతో పాటు శరీరానికి శక్తి అందుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఇలా వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలోని అదనపు కాల్షియం కలిగి బరువును కూడా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

ధ్యానం

వ్యాయామం చేయడం గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ కలిగిపోతుందని.. తద్వారా గుండె సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చని వివరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒత్తిడితో ఉన్నప్పుడు ఓ అరగంట వ్యాయామం చేయడం వల్ల మెదడులో విడుదలయ్యే కొన్ని రకాల రసాయనాల వల్ల మనసు రిలాక్సవుతుందని చెబుతున్నారు. దీంతో పాటు శరీరంలో కొత్త శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుందని వెల్లడిస్తున్నారు. కాబట్టి రోజూ

ఎదురయ్యే ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందాలంటే కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయడాన్ని రోజువారీ పనుల్లో భాగం చేసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. అలాగే వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరం అలసిపోయినట్టే నిద్ర కూడా సుఖంగా, ప్రశాంతంగా పడుతుందని అంటున్నారు.

వైద్య పరిక్షలు మరచద్దు!

ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా ఎప్పటికప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే చాలామంది అడవాళ్లు ఒంట్లో బాగానే ఉంది కదాని.. ఇప్పుడు వైద్య పరీక్షలందుకు అని అనుకుంటారు. కానీ ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకపోయినా వైద్య పరీక్షలు క్రమం తప్పకుండా తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో వచ్చే రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యల గురించి అవగాహన పెంచుకుని అవి రాకుండా ముందే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

ముఖ్యంగా బీబీ, మధుమేహం వంటివి యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు రాకపోయినా వయసు పెరిగే కొద్దీ వస్తుంటాయి. కాబట్టి ముందు నుంచీ వీటిపై అవగాహన పెంచుకోవడంతో పాటు ఎప్పటికప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో ఆరోగ్యం గురించి చింతించాల్సిన అవసరం ఉండకపోవచ్చని అంటున్నారు.

వీటితో పాటు సంవత్సరానికి సారి దంత పరీక్షలు, దంతాలను శుభ్రం చేయించుకోవడం, రెండేళ్లకే సారి కంటి పరీక్షలు, రోగనిరోధక శక్తి అలా ఉండే తెలుసుకోవడానికి ఉపకరించే పరీక్షలు, రొమ్ము క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడడానికి మమ్రాగామ; పెల్విక్ ఎగ్జామ్, పాస్ ప్యూయర్; ఎముకలకు సంబంధించిన పరీక్షలు మూత్రం నిశ్చిత సమయం ప్రకారం తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఆందోళన వద్దు: జీవితంలో ఒత్తిళ్లు, సమస్యలు సాధారణంగా వస్తుంటాయి. వాటినే ఆలోచిస్తూ ఆందోళన చెందడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే అనవసరమైన వాటికి ఆందోళన చెందడం, మానసిక ఒత్తిడి, అదుర్ద పడవద్దని సూచిస్తున్నారు. వీటి వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి క్రమంగా క్షీణించి దెబ్బకాలితే ఆరోగ్య సమస్యలు బారిన పడే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, ఆనందంగా ఉండడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. ఆనందంగా ఉండండి

అధ్యాత్మిక చింతనతో: అధ్యాత్మిక చింతన ద్వారా కూడా ప్రశాంతమ పొంది తద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. దీని వల్ల మానసికంగానూ దృఢంగా ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం రోజూ రాత్రి పడుకోవడానికి ముందు ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో ఒంటరిగా కూర్చుని కాస్తపు ధ్యానం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. వీటితో పాటు ఎప్పుడూ సానుకూల దృక్పథంతో ఉండడం, అత్తమిత్రులను పెంచుకోవడం వల్ల అటు శారీరకంగా, ఇటు మానసికంగా ఉల్లాసంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ సలహాలు పాటించడం వల్ల మహిళలు అనకున్న కలలు నెరవేర్చుకోవచ్చు!

