

ప్రజాహితమే మా అభిమతం

సాక్ష్యం

తెలుగు దినపత్రిక

హైదరాబాద్
ఆదివారం, 09 మార్చి 2025
Published from Hyderabad, Karim nagar & Nalgonda, Vijayawada.

సంపుటి: 16

సంచిక: 67

పేజీలు: 08

వెల: రూ.2:00

Telangana



గుజరాత్ కాంగ్రెస్ పై బీజేపీ ప్రభావం

సగం మంది కాంగ్రెస్ వారు బీజేపీతో ములాఖాత్ రాహుల్ గాంధీ సంచలన వ్యాఖ్యలు

గాంధీనగర్, మార్చి 8 (సాక్ష్యం): గుజరాత్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో పాల్గొన్న రాహుల్ గాంధీ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. సగం మంది కాంగ్రెస్ నేతలు బీజేపీతో చేతులు కలిపారంటూ సాంత పార్టీ నేతలపై విరుచుకుపడ్డారు రాహుల్ గాంధీ.

మీద 2 లో



సమస్యలపై చర్చిద్దాం ఢిల్లీకి రండి

అక్కడ అఖిలపక్షం పెడితే తేలుస్తాం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ఎంపి రఘునందన్ సవాలే

హైదరాబాద్, మార్చి 8 (సాక్ష్యం): ఎంపీల మీటింగ్ కి బీజేపీ ఒక్కటే కాదు ఏ పార్టీ హాజరు కాలేదని బీజేపీ ఎంపీ రఘునందన్ రావు అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజల పాక్కుల కోసం, వాటి కోసం కొట్టాడని బీజేపీ తప్ప ఎవరు లేరన్నారు. మమ అనిపించుకునేందుకే సమావేశం

మీద 2 లో

రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం అంతా ఏకం కావాలి

అఖిలపక్ష భేటీలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి పెలుపు రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులు, పలు హామీలపై చర్చ ఎంపీల సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం కీలక నిర్ణయాలు మొత్తం 28 అంశాలపై చర్చించి.. ప్రతిపాదనలు కేంద్రానికి పంపేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం అఖిలపక్షానికి రెండు పార్టీల డుమ్మా రెండు పార్టీలది ఒకటే వైఖరి అని తెలిపాయింది కావాలనే హాజరు కాలేందంటున్న కాంగ్రెస్ రెండు పార్టీల తీరును ఎండగట్టేందుకు మరో అవకాశం మీ ఆహ్వానాన్ని మన్నించడలేక పోతున్నాం ముందస్తు కార్యక్రమాలతో అఖిలపక్షానికి రాలేం డిప్యూటీ సీఎం భట్టికి కిషన్ రెడ్డి లేఖ



హైదరాబాద్, మార్చి 8 (సాక్ష్యం): ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు అధ్యక్షతన ప్రజాభివృద్ధి జరిగిన తెలంగాణ ఎంపీల సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. కేంద్రం నుంచి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులు, పలు హామీలపై చర్చించిన ఎంపీలు.. కేంద్రానికి పంపేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు. మొత్తం 28 అంశాలపై చర్చించి ప్రతిపాదనలు రూపొందించారు. మెట్రో రెండో

దశ, మూసీ రివర్ అభివృద్ధి ప్రాజెక్ట్, బేపు ఘాట్ ను గాంధీ సరోవరాగా అభివృద్ధి చేయడం సహా పలు ప్రధాన అంశాలను అందులో పొందుపర్చారు. వీటికి కేంద్రం అనుమతులు, నిధులు మంజూరు చేసేలా తెలంగాణ ఎంపీలు పావులు కదపసాగారు. ఈ సమావేశానికి ఎంఐఎం ఎంపీ అనదుర్తిన్ ఒకటే సహా కాంగ్రెస్ ఎంపీలు కాగా.. బీఆర్ఎస్, బీజేపీ ఎంపీలు

మీద 2 లో

మహిళలు అస్థిరంగాల్లో రాణించాలి

మహిళాశక్తితో రాష్ట్రానికి చంద్రగ్రహణం వీడింది ఆడబిడ్డల ఆశీర్వాదంతో ఇందిరమ్మ పాలన వచ్చింది

- అన్నగా మాటిస్తున్నా.. కోటిశ్శరులను చేస్తా
- మహిళలు సాధికారత సాధించేలా పనులు అప్పగించ
- మహిళా వర్కిటికి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి తేవాలి
- మహిళాశక్తి సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- చాకలి ఐలమ్మ వర్కిటిలో పలు పనులకు శంకుస్థాపన
- ఆడపిల్లలకు ప్రాజెక్టులను ఉంటుందన్న సీఎం రేవంత్
- స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యుల వయోపరిమితి పెంపు
- 15 నుంచి 65 ఏళ్ల వరకు మహిళలకు అవకాశం
- ఇందిరాశక్తి సభలో సీఎం రేవంత్ ప్రకటన

హైదరాబాద్, మార్చి 8 (సాక్ష్యం): ఆడబిడ్డల ఆశీర్వాదంతో తెలంగాణలో చంద్ర గ్రహణం తొలగిపోయిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా సికింద్రాబాద్ పరేడ్ మైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన మహిళా శక్తి సభలో సీఎం ప్రసంగించారు. 'ఏ మార్పు కావాలని ఆడబిడ్డలు ఆశీర్వాదించారో ఆ మార్పు ఇప్పుడు వరేడ్ గ్రౌండ్ లో కనిపిస్తోందని అన్నారు.. మహిళలను అర్థికంగా బలోపేతం చేస్తేనే రాష్ట్రం 1

శ్రీలియన్ ఆర్థిక వ్యవస్థ అవుతుందని కేబినెట్ మీటింగ్ లో నిర్ణయించాం. ఆడ బిడ్డలు తలచుకుంటే వన్ శ్రీలియన్ ఆర్థిక వ్యవస్థ సాధన పెద్ద కష్టం కాదని అన్నారు.. 65 లక్షల మంది స్వయం సహాయక సంఘాల్లో సభ్యులుగా ఉన్నారు. పాఠశాలల నిర్వహణ, బడి పిల్లలకు కోటి 30లక్షల జతల యూనిఫామ్ కట్టించే పని మహిళలకే అప్పగించాం అని వివరించారు. జిల్లా కేంద్రాల్లో ఇందిరా మహిళా శక్తి భవనాలు కేటాయింపాం.

మీద 2 లో

రీజినల్ లింగ్ రోడ్డుకు త్వరలోనే ముందడుగు

- నితిన గడ్డరీతో ఇప్పటికే దీనిపై చర్చించాం
- రాష్ట్రంలో 10 జాతీయ రహదారులను పూర్తిచేశాం
- ఆరాంఘర నుంచి శంషాబాద్ వరకు సిగ్గల్ ఫ్రీ రోడ్డు
- త్వరలోనే కేంద్రమంత్రి నితిన గడ్డరీ ప్రారంభిస్తారు
- మీడియా సమావేశంలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి వెల్లడి



హైదరాబాద్, మార్చి 8 (సాక్ష్యం): రీజినల్ రింగ్ రోడ్డు (ఆర్ఆర్ఆర్) గురించి కేంద్ర మంత్రి నితిన గడ్డరీతో చర్చించామని.. హైదరాబాద్ నుంచి బ్రైపార్టీ అగ్రిమెంట్ జరగాల్సి ఉందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రాజెక్టును త్వరగా పూర్తి చేయాలని గడ్డరీకి విజ్ఞప్తి చేశామన్నారు. ఈ మేరకు భాజపా రాష్ట్ర కార్యాయంలో

నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రంలో 10 జాతీయ రహదారులను పూర్తి చేశామన్నారు. పార్లమెంట్ సమావేశాల అనంతరం ఈ 10 జాతీయ రహదారులను ప్రారంభిస్తాం. ప్రారంభోత్సవానికి కేంద్ర మంత్రి నితిన గడ్డరీ వస్తారని తెలిపారు.

మీద 3 లో

వరంగల్ జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం

- ఎస్ఆర్ఎస్ కాలనీలో పడ్డ కారు
- ప్రమాదంలో తండ్రి, కుమారుడు, కుమార్తె మృతి
- బతికి బయటపడ్డ భార్య



వరంగల్, మార్చి 8 (సాక్ష్యం): జిల్లాలో శనివారం ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. స్వగ్రామానికి బయలుదేరిన ఓ కుటుంబాన్ని మార్గ మధ్యలోనే మృత్యువు పట్టింది. ఈ ఘటనలో తండ్రి, కుమార్తె, కుమారుడు మృతి చెందగా, భార్య ప్రాణాలతో బయటపడింది. వివరాల్లో వెళితే.. వరంగల్ జిల్లా నెల్లికుదురు మండలం మేచరాజుపల్లికి చెందిన ప్రవీణ్ కుటుంబంలో సహా హనుమకొండలో ఉంటున్నారు. శనివారం స్వగ్రామానికి వెళ్లేందుకు భార్య, పిల్లలతో కలిసి కారులో బయలుదేరారు.

మీద 3 లో

మహిళా సాధికారత ఒక్క మోదీతోనే సాధ్యం

కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్

హైదరాబాద్, మార్చి 8 (సాక్ష్యం): మహిళా సాధికారత ఒక్క మోదీతోనే సాధ్యం అని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ వ్యాఖ్యానించారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

మీద 3 లో

కుటుంబ వ్యవస్థను నడిపించడంలో మహిళ పాత్ర కీలకం

మహిళా లోకానికి కేసీఆర్ శుభాకాంక్షలు రైతులపై వంచన ఒక్కటే రేవంత్ కు తెలుసు మహిళలకు రూ. 2500 ఇస్తారని ఇప్పటికే అతిగితి లేదు మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్, మార్చి 8 (సాక్ష్యం): కుటుంబ వ్యవస్థను ముందుకు నడిపించడంలో మహిళల పాత్ర ఎంతో కీలకమని బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ సీఎం కేసీఆర్ అన్నారు. ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్ర మహిళలకు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా స్త్రీశక్తి

ని కొనియాడారు. దేశ సంపదను సృష్టించడంలో పౌరులుగా వారి పాత్ర గొప్పదన్నారు. ఎన్నో కష్టాలను అధిగమిస్తూ పురుషుడితో సమానంగా నేటి సమాజంలో స్త్రీ పోలికను పాత్ర అమోఘమని తెలిపారు. అవకాశాలన్నీ అబల సబలగా నిరూపించుకుంటుందన్నారు. పడేంద్ర బీఆర్ఎస్ పాలనలో రాష్ట్ర మహిళాభ్యున్నతికోసం అమలు చేసిన పలు కార్యక్రమాలు వారి సాధికారతకు దోహదం చేయాలని కేసీఆర్ గుర్తుచేశారు. మహిళల ఆరోగ్యం, సంరక్షణ, సంక్షేమం తో పాటు పలు కీలక అభివృద్ధి పథకాలల్లో మహిళా శ్రీ ప్రాధాన్యతనిచ్చామన్నారు. వారి కేంద్రంగానే పథకాలను అమలు చేశామని కేసీఆర్ తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రగతిలో మహిళలను నాటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం భాగస్వామ్యం చేసిందన్నారు. అదే స్ఫూర్తిని కొనసాగిస్తూ మహిళాసాధికారతకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలన్నారు. వారిని మరింత

మీద 3 లో

మహిళలంటే సమాజంలో చిన్న చూపు

- సెకండ్ గ్రేడ్ వర్కర్స్ లా ట్రీట్ మెంట్
- రన్ ఫర్ యాక్షన్ ప్రారంభించిన మంత్రి సీతక్క



హైదరాబాద్, మార్చి 8 (సాక్ష్యం): పురుషులు, మహిళలు అందరికీ సమానత్వం ఉండాలని, మహిళలు అంటే ప్రతి ఒక్కరిలో గౌరవం ఉండాలని తెలంగాణ పంచాయతీ రాజ్, గ్రామాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖల మంత్రి సీతక్క అన్నారు. హైదరాబాద్ లోని నెక్స్ట్ రోడ్స్, పీపుల్స్ ప్రాజెక్ట్ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా హైదరాబాద్ నగర పోలీసు ఆధ్వర్యంలో

మీద 3 లో

కాజీపేట జంక్షన్ ను రైల్వే డివిజన్ గా అప్ గ్రేడ్ చేయాలి

కేంద్ర రైల్వే మంత్రికి వినితీ వత్తం అందజేసిన ఎంపీ రాష్ట్ర మంత్రులు



ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో (సాక్ష్యం న్యూస్) : దక్షిణ భారతదేశానికి ముఖ్య కూడలిగా ఉన్న కాజీపేట జంక్షన్ కు రైల్వే డివిజన్ గా అప్ గ్రేడ్ చేయాలని హైదరాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులైన రాష్ట్ర కడియం కావ్య కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ చైవ్లస్ ని కలిసి కోరారు. తెలంగాణ పర్యటన నేపథ్యంలో శనివారం శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి హాజరుకున్న కేంద్రమంత్రిని వరంగల్ ఎంపీ దాక్షర్ కడియం కావ్య రాష్ట్ర మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి హోం శాఖ సరేఖా హోదానసరి అనసూయ సీతక్కలతో కలిసి మధ్యపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కాజీపేట జంక్షన్ ను రైల్వే డివిజన్ గా అప్ గ్రేడ్ చేయాలని వినితీవత్తం అందజేసి విజ్ఞప్తి చేశారు.

మీద 2 లో

శాస్త్రకమలపై ప్రధాన ముత్ర సరేంద్ర హాదీని, కేంద్ర మంత్రులను పలుమార్లు కనీసి విజ్ఞాపన ప్రకటన సమర్పించారు. ముఖ్యంగా మూసే పది ప్రక్షాళన, మెట్రో విస్తరణ, రిజిస్టర్ రంగ రోడ్లు, పూర్వర సిటీతో పాలు బడిజిబర్, బజింపం, బయ్యారం గిక్కు పరిశ్రమ తదితర అంశాలను ప్రస్తావించారు. వని విజ్ఞాపన తీసుకుంటున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధుల మంజూరీ విషయనూ ఆటకెక్కింది. దీంతో కేంద్ర మంత్రులు ఇద్దరూ నిధులు తేవడం లేదంటూ సిపిఎం చేసిన రిజిస్ట్రీ విమర్శలు తేవారు. మెట్రో విస్తరణకు, రోడ్ల పరిక్షాళన కిపిఎం రిజిస్ట్రీ అడ్డుపడుతున్నారంటూ ఫైర్ ఆయ్యారు. మూసీ ప్రక్షాళన చేస్తే మెండరీ తల్లు తానే ముస్తానని, తాను అడ్డుపడడం లేదని కిపిఎం రిజిస్ట్రీ ఇచ్చారు. మూసీ ఆలస్య అల్లిన మెంట్ మోటోకుంటే బాగంలేదేమో అభిప్రాయం వ్యక్తం కూడా చేశారు. మెట్రో తాను అడ్డుకాదు కుర్రదీ ఇచ్చారు. సమావేశానికి హాజరైతే ఇటు బీజేపీ, అటు బీఆర్ఎస్ తమ పార్టీ స్టాండ్ను విక్రతంగా చెప్పాల్సి ఉంటుంది. అందుకే ఈ రెండు పార్టీల నేతలు హాజరు కాలేదని కాంగ్రెస్ అంటుంది. అయితే ది కాంగ్రెస్ మంత్రులకు పదం బేర్లేదా అనిపించింది కూడా అని విమర్శలు.

దీహ్యూటీ సిఎం భగ్గీ విక్రమార్కు ఆహ్వానంపై తెలంగాణ బీజేపీ తీవ్ర గర్భం తీసుకుంది. ఎంపీల సమావేశానికి హాజరుకాదనది బీజేపీ నిర్ణయించింది. ఈ వేరకు దీహ్యూటీ సిఎం భగ్గీకి రిజిస్ట్రీ లేఖ రాశారు. భగ్గీ వంపసే లేఖ ఆహ్వానం అందిందని.. ఇప్పటికే నిర్ణయించుకున్న శాస్త్రకమల కారణంగా అలే పార్టీ ఎంపీల సమావేశానికి హాజరుకాలేకపోతున్నట్లు లేఖలో కిపిఎం రిజిస్ట్రీ తెలిపారు.



నడుము నొప్పి ఉంటే

కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నట్లేనా?

***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 దృఢా 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 ఫాస్ఫేట్ రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. మూత్రంలో ఘన పదార్థాలైన నోడియం, పొటాషియం, యూరిక్ యాసిడ్, కాల్షియంతో పాటు రకరకాల పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ ఘన పదార్థాలు మూత్రంలో కరగకుండా ఉంటే అవి చిన్న చిన్న గుళికలుగా మారతాయని నిపుణులు తెలిపారు. ఇలా మూత్రంలోని కొన్ని రసాయనాలు బయటకు వెళ్లకుండా లోపలే పేరుకుపోవడం వల్ల తలెత్తే స్ఫటికాలు కిడ్నీలో రాళ్లకు దారితీస్తాయని వివరిస్తున్నారు.

కిడ్నీలో రాళ్లు ఉంటే కనిపించే లక్షణాలు ఇవే: నడుమునొప్పి, కడుపునొప్పి: కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడే 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



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

మూత్రవిస్తన సమయంలో నొప్పి లేదా మంట

తరచుగా బాత్రూమ్ కు వెళ్లడం: కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్న వారు తరచుగా మూత్ర విస్తన చేస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విస్తన చేస్తారని.. రాత్రి, పగలు అనే తేడా లేకుండా ఈ లక్షణం కనిపిస్తుందని వివరిస్తున్నారు.

మూత్రంలో రక్తం



మూత్రం దుర్వాసన: సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తుల్లో మూత్రం వాసన రాదని.. కానీ, కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉంటే మూత్రం నురుగుతో పాటు దుర్వాసన వస్తుందని అంటున్నారు. ఇంకా యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నప్పుడూ కూడా మూత్రం ఇలానే వస్తుందని చెబుతున్నారు. బ్యాక్టీరియా కారణంగా యూరిన్ దుర్వాసన వస్తుందని వివరిస్తున్నారు.

కొద్దిగా మూత్ర విస్తన చేయడం: ముఖ్యంగా మూత్రం పోసే సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. మూత్రపిండాల్లో కొన్నిసార్లు పెద్ద రాళ్లు మూత్ర నాళంలో చిక్కుకుపోతాయని.. దీని వల్ల మూత్ర విస్తన సాఫీగా

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

మూత్ర పిండాలు

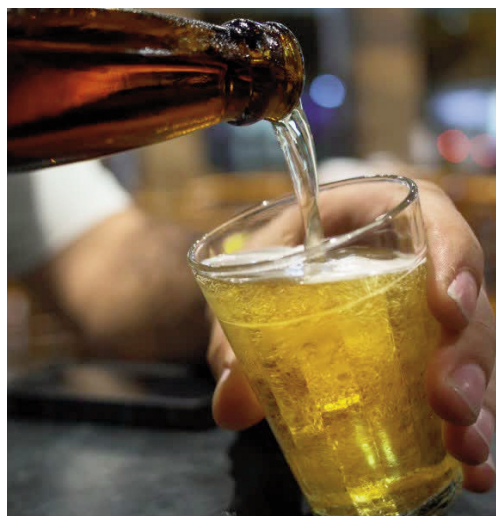


వికారం, వాంతులు: మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్నవారికి వికారం, వాంతుల లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తుంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. దీని వల్ల నొప్పి కూడా ఎక్కువగా బాధ పెడుతుంటుందని వివరిస్తున్నారు.

చలి జ్వరం: ఇంకా మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్నవారిలో చలి జ్వరం లక్షణాలు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కిడ్నీలో ఉండే రాళ్లు మూత్ర నాళాన్ని అడ్డుగా ఏర్పడి మూత్రం బయటకి వెళ్లితం కాకుండా చేస్తుందని తెలిపారు. ఇలా రాళ్లు అడ్డుపడటం వల్ల మూత్రం తిరిగి కిడ్నీలోకి చేరి ఇన్ఫెక్షన్ కు దారితీసే.. 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 జనాు డయాబెటిస్ బాధితులే. ఒక్కసారి షుగర్ ఎటాక్ అయితే నిత్యం మందులు వాడాల్సిందే. అంతేకాకుండా తినే ఆహారం విషయంలో కూడా పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. ఈ క్రమంలోనే మధుమేహులు మద్యం తాగొచ్చా? తాగితే ఏం జరుగుతుంది? అనే సందేహాలు వస్తుంటాయి. మరి దీనికి నిపుణుల సమాధానం



ఏంటో 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 ఎన్ మన్ హర్ అంటున్నారు. డయాబెటిస్ కు మద్యం తోడైతే అగ్నికే ఆజ్యం పోసినట్లే అని వివరిస్తున్నారు. ఎందుకంటే మధుమేహులకు సహజంగానే నాడులు దెబ్బతినే ముప్పు ఎక్కువని, దీనికి తోడు డ్రీంక్ చేయడం వల్ల ఈ సమస్య

మరింత తీవ్రమవుతుందని అంటున్నారు. ఎంత ఎక్కువకాలం నుంచి డయాబెటిస్ తో బాధపడుతుంటే అంత ఎక్కువగా నాడులు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. దీని కారణంగానే చాలా మంది కాళ్ళు చేతుల తిమ్మిడ్లు, మంట పెట్టెలు, సూదులతో పొడిచినట్టు అనిపించటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బందులుపడతారని అంటున్నారు. ఇక దీనికి మద్యం కూడా తోడైతే సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుందని, ఇంకాస్త త్వరగా నాడులు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ కారణంగా కాళ్ళ మొద్దుబారి, పుండ్లు పడొచ్చని, ఒకవేళ పుండ్లు మానకపోతే వేళ్ళు, పాదాలు, కాళ్ళ తొలగిందాల్ని రావొచ్చని అంటున్నారు. ఇవేకాకుండా ఇంకొన్ని సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగానే షుగర్ ఉన్నవారిలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించలే ఉండవు. అదే వారు ఆల్కహాల్ సేవించడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో చాలా మార్పులు సంభవిస్తాయి. ముఖ్యంగా మద్యం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది హైపోగ్లైసేమియాకు దారితీస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా తక్కువగా ఉండే పరిస్థితిని హైపోగ్లైసేమియా అంటారు. చెమటలు పట్టడం, వణుకు, ఆకలి, బలహీనత, మూర్ఛ వంటివి దీని లక్షణాలు. ఇక దీనిని నియంత్రించకుండా వదిలేస్తే ఆక్స్మిక మోతానికే దారితీయవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. కాబట్టి డయాబెటిక్ రోగులు పీల్చినంత 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 పాటిస్తే సర్క్యస్ మీదే

ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి పడుకునే వరకు ప్రతి మహిళ జీవితం ఉరుకులు పరుగులే. పిల్లలు స్కూల్, భర్త ఆఫీస్ నుంచి ఇంటి వసులు వరకు. ఇంకా కొందరు దీటితోపాటు ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల మధ్య వారి ఆరోగ్యం, లక్ష్యాలును పట్టించుకోరు.

మరి ఇలా కాకుండా వారి కలలు నెరవేర్చుకోవాలన్నా, ఉన్నతి సాధించాలన్నా శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండడం ఎంతో అవసరం ఉంటుంది. ఒక్కసారిలో 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.

సరైన పోషకాహారం తప్పనిసరి: ఏ వయసులో ఉన్న మహిళలానా సరే మంచి పోషకాహారం తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇందులో భాగంగా తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, మాంసం, చేపలు, బీన్స్, పిరుగు, మొలకెత్తిన గింజలు వంటి ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా లభించే పదార్థాలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. పీటీవల్ల శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో శక్తి ఉత్పత్తివుతుందని తెలిపారు. దీని వల్ల బరువు అదుపులో ఉండి చురుగ్గా ఉండడంతో పాటు ఏ పన్నా శ్రద్ధగా చేసుకోగలగుతారని వివరిస్తున్నారు

పోషకాహారం

ముఖ్యంగా మహిళలు నెలసరి సమయంలో కూడా ఎక్కువ శక్తి కొల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో ఐరన్ ఎక్కువగా లభించే మొలకెత్తిన గింజలు, బియ్యం, రైస్ మీట్ వంటివి తీసుకోవడం వల్ల కొల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంటుందని చెల్లడిస్తున్నారు. 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.

గల్పణి

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 ఒకసారి ఎక్కువ తినకుండా కొద్ది మొత్తంలో ఎక్కువసార్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బయట దొరకే స్నాక్స్, జంక్ ఫుడ్ కు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండడం మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. పీటన్గిటినీ క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.. శరీరానికి శక్తి లభిస్తాయని వివరిస్తున్నారు.

వ్యాయామం కూడద్దు

శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా తయారై కావడానికి వ్యాయామం ఎంతగానో సహకరిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసే క్రమంలో శరీరంలోని కణజాలాలకు ఆక్సిజన్, పోషకాలు బాగా సరఫరా అవుతాయని చెల్లడిస్తున్నారు. ఫలితంగా గుండె, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు మెరుగుతుందని అంటున్నారు. అలాగే కండరాలు దృఢంగా తయారవడంతో పాటు శరీరానికి శక్తి అందుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఇలా వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలోని అదనపు క్యాలరీలు కరిగి అదనపు కూడా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

ధ్యానం

వ్యాయామం చేయడం గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుందని.. తద్వారా గుండె సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తకుండా జాగ్రత్తపడచ్చని వివరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒత్తిడితో ఉన్నప్పుడు ఓ అరగంట వ్యాయామం చేయడం వల్ల మెదడులో విడుదలయ్యే కొన్ని రకాల రసాయనాల వల్ల మనస్ రిలాక్స్ చేయడం వల్ల మహిళలు అనకున్న కలలు నెరవేర్చుకోవచ్చు!

కాబట్టి రోజూ

విద్యుత్ 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 పరీక్షలు మరచద్దు!

ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా ఎప్పటికప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే చాలామంది ఆడవాళ్లు ఒంటలో బాగానే ఉంది కదాని.. ఇప్పుడు వైద్య పరీక్షలెందుకు 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 బీపీ, మధుమేహం వంటివి యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు రాకపోయినా వయసు పెరిగే కొద్దీ వస్తుంటాయి. కాబట్టి ముందు నుంచీ వీటిని అవగాహన పెంచుకోవడంతో పాటు ఎప్పటికప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో ఆరోగ్యం గురించి చింతించాల్సిన అవసరం ఉండకపోవచ్చని అంటున్నారు.

పీటీతో పాటు సంవత్సరానికి సారి దంత పరీక్షలు, దంతాలను శుభ్రం చేయించుకోవడం, రెండేళ్లకోసారి కంటి పరీక్షలు, రోగనిరోధక శక్తి పైలా ఉండే తెలుసుకోవడానికి ఉపకరం చేసే పరీక్షలు, రొమ్ము క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడడానికి మమ్రోగ్రాఫీ; పెల్విక్ ఎక్స్ రే, పాస్ ప్యూరియర్; ఎముకలకు సంబంధించిన పరీక్షలు మూత్రం నిర్జీత సమయం ప్రకారం తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ఆరోగ్య వద్దు: జీవితంలో ఒత్తిళ్లు, సమస్యలు సాధారణంగా వస్తుంటాయి. వాటిని ఆలోచిస్తూ ఆందోళన చెందడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే అనవసరమైన వాటికి ఆందోళన చెందడం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆదుర్ద పడవద్దని సూచిస్తున్నారు. పీటీ వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి క్రమంగా క్షీణించే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, ఆనందంగా ఉండడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు.

ఆనందంగా ఉండండి

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





పిల్లో టాక్ గురించి మీకు తెలుసా?

భార్యభర్తల మధ్య ఎంత పొరదర్శకత ఉంటే వారి అనుబంధం అంత దృఢమవుతుందని నిపుణులు అంటుంటారు. వారిద్దరూ మధ్య జరిగే సంభాషణకూ ఇది వర్తిస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే సాధారణ సమయాల్లో ఇద్దరూ ఎన్ని విషయాల గురించి మాట్లాడుకున్నా, మనసు విప్పి మాట్లాడుకునేది మాత్రం పడకగదిలోనే ప్రేమగా ఒకరినొకరు హత్తుకొని ఒకరి కళ్ళలోకి మరొకరు చూస్తూ రొమాంటిక్గా మాట్లాడుకోవడాన్నే పిల్లో టాక్ అని పిలుస్తారు. దీనివల్ల చాంపక్య బంధంలో అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని రిలేషన్షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రోజంతా ఎన్ని పనులతో బిజీగా ఉన్నా, ఎంత ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నా.. రాత్రి పడకగదిలో దంపతుల మధ్య ఉండే అన్యోన్యత ఇలాంటి ప్రతికూలతలన్నింటినీ దూరం చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇక ఈ సమయంలో ప్రేమగా, ఆప్యాయంగా ఇద్దరూ మాట్లాడుకునే మాటలు ఒకరిపై ఒకరికి నమ్మకాన్ని పెంచుతాయని తెలిపారు. పిల్లో టాక్‌గా పిలిచే ఈ రొమాంటిక్ సంభాషణ వల్ల భార్యభర్తలు తమ అనుబంధాన్ని నిత్యహతనం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. పిల్లో టాక్ వారి మనసును చదివేయచ్చు! పెళ్ళి ఎళ్ళు గడుస్తున్నా దంపతులిద్దరూ ఒకరి గురించి మరొకరు ఎన్ని విషయాలూ తెలుసుకున్నా.. ఇంకా తెలుసుకోవాల్సి అంతగా చాలానే ఉంటాయి. అది వారి ఆఖరుచులు, ఇష్టాయిష్టాలు, ఫ్యాంటసీలు 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 దగ్గరేతనం వల్ల ఒకరిపై ఒకరికి ఏర్పడి నమ్మకమే కారణమని అంటున్నారు. ఇలా పడకగదిలో మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడం వల్ల భాగస్వామి మనసును చదివేయచ్చని వివరిస్తున్నారు. ఇలా వారి మనసులోని మాటను, కోరికను తెలుసుకొని వదిలేయకుండా.. దాన్ని నెరవేర్చేందుకు ప్రయత్నిస్తే ఇద్దరూ మరింత దగ్గరవుచ్చని సూచిస్తున్నారు. పిల్లో టాక్ ఆ కోరికలకూ పెరుగుతాయట!

దంపతులకు రోజంతా ఆఫీస్, ఇంటి పనులతో క్షణం తీరిక ఉండదు. మరోవైపు పిల్లలు, ఇతర కుటుంబ బాధ్యతల్లో పడిపోయి నిద్రక్లం చేస్తుంటారు. కాస్తంత సమయం దొరకడమే గగనమనుకునే ఇలాంటి బిజీ పెడవ్యూలో 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 ఆక్సిటోసిన్ 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 ఆస్వాదించచ్చని వెల్లడిస్తున్నారు. అందుకే జంటలు రోజంతా ఎంత బిజీగా ఉన్నా, రాత్రుళ్ళు మాత్రం కాసేపు మనసు విప్పి ఏకాంతంగా మాట్లాడుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఏం చెప్పినా 'ఈ' అనాలిందే! దంపతులు ఎంత స్నేహంగా, సన్నిహితంగా ఉంటే వారి అనుబంధం అంత అన్యోన్యంగా ముందుకు సాగుతుందని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే ఈ అవకాశం అందరికీ ఉండకపోవచ్చని తెలిపారు. కొన్ని జంటల్లో కొంతమంది భాగస్వాములు తమ భర్త/భార్యతో అన్ని విషయాల్ని స్నేహంగా చర్చించలేకపోవచ్చు.. పైగా తమ కోరికలు, భవిష్యత్తు లక్ష్యాల గురించి పంచుకోవడానికి ఆసక్తి చూపించరు. వారు ఒప్పుకుంటారో, లేదో, ఆ పని చేస్తారో, లేదోనన్న సందర్భమే 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 స్వర్గీ మనసులో ఉన్న కోరికలతో 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 గడపలు, పిల్లలకు సంబంధించిన సమస్యలు, ఎప్పుడో జరిగిన విషయాలు వంటివన్నీ గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే ఇద్దరి మధ్యా అనుబంధం మరింత దృఢమవుతుందని సలహా ఇస్తున్నారు.

భార్యభర్తల మధ్య ఏజ్ గ్యాప్ ఎంత ఉండాలి?

- * పెళ్ళి ఎప్పుడు చేసుకోవాలి?
- * భార్య కన్నా భర్త ఎక్కువ వయస్సే ఉండాలా?
- * దీనిపై సైన్స్, సమాజం ఏమంటుందో తెలుసా?

ప్రేమకు ఎలాంటి అవదులు లేవని, వయసు కూడా అడ్డు కాదని అంటుంటారు చాలా మంది. కానీ అదే పెళ్ళి విషయానికి వస్తే మాత్రం వయసు కీలక 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 చోప్రా, అమెరికన్ సింగర్ నికో జోన్స్ వయసు కూడా సుమారు 10 ఏళ్ళ తేడా ఉంటుందని తెలిపారు. వీరందరూ సంప్రదాయ నిబంధనలను పాటించకపోయినా వివాహ జీవితాన్ని ఆనందంగా గడిపేస్తున్నారు.

భార్యభర్తలు చుల సైన్స్ ఏం చెబుతోంది?

మన సమాజంలో పెళ్ళి విషయంలో అనేక నిబంధనలు పాటిస్తుంటారు. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ మాత్రం ఇద్దరికీ మెచ్చురీటి వచ్చాకే పెళ్ళి చేయాలని సూచిస్తోంది. బాలుర కంటే బాలికలు త్వరగా మెచ్చురీటి అవుతారని సైన్స్ చెబుతోంది. బాలికల్లో 7-13 ఏళ్ళ మధ్య హార్మోన్ మార్పులు జరగగా, బాలల్లో 9-15 ఏళ్ళ మధ్య జరుగుతుందని అంటోంది. ఫలితంగా పురుషుల కంటే మహిళలు త్వరగా మానసికంగా పుద్ధి 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 పరివక్షత పైన ఆధారపడుతుందని.. మానసికంగా కూడా మెచ్చురీటి సాధించాలని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇద్దరిలోనూ శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ పరివక్షత 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 మూడిళ్ళు లేదా 15 సంవత్సరాల తేడా ఉన్నా సరే.. ఇద్దరి మధ్య ఉన్న సంబంధమే కీలకమని అంటున్నారు. వీరిద్దరి వ్యవహార శైలి వల్ల వివాహ జీవితం ఆధారపడి ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు.

స్టేట్ డివోర్స్

2023లో అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్టేట్ మెడిసిన్ సంస్థ 2,005 మందిపై ఆన్‌లైన్ సర్వేను చేపట్టింది. ఇందులో ప్రతి ముగ్గురు అమెరికన్ జంటల్లో ఒక జంట ఈ పద్ధతినీ అనుసరిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది. ఈ స్టేట్ డివోర్స్ పోలిస్తున్న 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 మూడంట ఒకపంతు మంది తమ జీవితభాస్వామి నిద్రపోయాకే వేరేవోరుకు వెళ్లి నిద్రిస్తున్నట్లు చెబుతున్నారు. .

స్టేట్ డివోర్స్

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

స్టేట్ డివోర్స్

భార్యభర్తలిద్దరి మధ్య గొడవలు, అపార్థాలు రావడానికి నిద్ర కూడా ఒక కారణమని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మంచి నిద్ర ఉంటేనే దంపతుల మధ్య ప్రేమ, ఆప్యాయతలు పెరుగుతాయని, విడాకులు తీసుకునే జంటల సంఖ్య తగ్గుతుందని డిఎయో స్టేట్ యూనివర్సిటీ ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. దీంతో స్టేట్ డివోర్స్ పద్ధతినీ పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఇలా పడుకుంటే భార్యభర్తలు హాయిగా నిద్రపోతారట!



మనలో కొందరికీ ఇలా చదుకోగానే అలా నిద్ర వట్టేస్తుంది. చులకొందరికెమో ఎంతసేపైనా సరే నిద్రపట్టక సతమతం అవుతుంటారు. కంటినిండా కునుకు ఉంటేనే మనిషి రోజంతా హుషారుగా ఉండొచ్చని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అయితే, చాలా మంది ఆధునిక జీవనశైలితో నిద్రకు దూరం అవుతున్నారు. ఈ క్రమంలో అమెరికాలో కొన్ని జంటలు హాయిగా నిద్రపోవడం కోసం స్టేట్ డివోర్స్ అనే కొత్త పద్ధతినీ పోషిస్తున్నారు. తాజాగా హెల్త్ లైన్స్ డివోర్స్ డివోర్స్ (ట్రెండ్స్ లివోర్స్ ప్రకారం.. స్టేట్ డివోర్స్

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

స్టేట్ డివోర్స్ అంటే ఏంటి? స్టేట్ 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.

మహాబలరాధ దేవిజన మార్గి 08 (సాక్ష్యం న్యూస్) మహిళల సాధికారకోసం సమాజాధివృత్తికి సాధ్యమని జిల్లా కాంగ్రెస్ సెల్ అధ్యక్షుడు కేశవత శంకర్ నాయక్ అన్నారు. అతల్లిత్వము మహిళ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించునట్లు బంజారా ఉద్యోగల సంఘం అధ్యక్షురాలి మహిళా ఉద్యోగినలు, ఉపాధ్యాయునిలను స్టాంప్ కలెక్టి కళ్యాణ ముదంబంత్ ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అన్ని రంగాలలో మహిళలు రాణించాలని బిల్లుపునిచ్చారు.మహిళల స్వయం సంపృక్తికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.కార్యక్రమంలో బీఆర్ అంబేద్కర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ కమిషన్, పాఠశాల ఉప దివాన్యం ప్రొఫెసర్ ప్రమిల,లలిత ఖాయ, సోదా, రమ్యగ్గి, బుజ్జి, నీల, రంజిజి, మనగాలము ఘనంగా సన్మానించారు.కార్యక్రమంలో బంజారా ఉద్యోగల సంఘం తెలంగాణ రాష్ట్ర కన్వీనర్ మాలతీ దశరథ్ నాయక్, కేపీస నాయక్,మన్మథ నాయక్,శంకర్ నాయక్,శ్రీనివాస నాయక్, అరుణ సైద,వెంకట్రాం నాయక్, సైదా నాయక్,బద్దు నాయక్,రాంబంబి నాయక్ ఉదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంధత్వాధియ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ చిట్యాల్ ఆధ్వర్యంలో గ్రంథాలయం, పోలిస్ స్టేషన్లు, మొత్తం 11 మంది మూటి ప్రజాప్రతినిధులకు, పోలిస్ మహిళా ఉద్యోగులను ఘనంగా ఆలయం తో సన్మానించి వీల్చీలు అందజేసి మెరియజేస్తూను శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఐ ధర్మ్య, లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు జీగంత్ రవీందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి రేగులగడ్డ సునియ్య, ట్రైబరరీ కోర్డినేటర్, డాక్టర్, పదిది రమేష్ పాస్సం లక్ష్మయ్య, కురూణాకర్, పరమేశ్వ, క్రాంతి రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

[illegible]

అడ్వాంటేజ్ గా పని చేస్తున్నారని తెలిపారు. టాటా పవర్ తో 7 గిగా వాట్స్ ఒప్పందం జరిగిందని తెలిపారు. ఆరిఫిషియల్

నేడు న్యూజిలాండ్, భారత్ జట్ల మధ్య ఫైనల్

చరిత్ర సృష్టించేందుకు సిద్ధమైన భారత్

టీమిండియాకు 37 ఏళ్ల రికార్డు బ్రేక్ ఛాన్స్

న్యూజిలాండ్ పై ప్రతికారం తీర్చుకోవాలని చూస్తున్న టీమిండియా

అద్భుతమైన ఫామ్ లో భారత కీలక ఆటగాళ్లు

విజయాలతో స్టాఫ్ చేస్తున్న ఇండియా

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో రుసగా మూడోసారి ఫైనల్లోకి అడుగు

నేడు దుబాయ్లో జరిగే టోర్నమెంట్ ఫైనల్కు మూడోసారి, ఈ ఘనత సాధించిన తొలి జట్టుగా ఇది నిలిచింది. రోహిత్ శర్మ, అతని బృందం ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్ను ఓడించగలిగితే, టీం ఇండియా చరిత్ర సృష్టిస్తుంది. భారత్ వర్సెస్ న్యూజిలాండ్ ఒకే గ్రూప్లో ఉన్నాయి. ఈ ఇరుజట్ల మునుపటి మ్యాచ్లో భారత్ 44 పరుగుల తేడాతో గెలిచింది. వరుసగా 3 విజయాలతో గ్రూప్ ఏతో అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. సెమీఫైనల్లో వచ్చే ప్రపంచ ఛాంపియన్ ఆస్ట్రేలియాను నాలుగు వికెట్ల తేడాతో

ఫైనల్కు చేరుకోవడం భారత్ వరుసగా మూడోసారి, ఈ ఘనత సాధించిన తొలి జట్టుగా ఇది నిలిచింది. రోహిత్ శర్మ, అతని బృందం ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్ను ఓడించగలిగితే, టీం ఇండియా చరిత్ర సృష్టిస్తుంది. భారత్ వర్సెస్ న్యూజిలాండ్ ఒకే గ్రూప్లో ఉన్నాయి. ఈ ఇరుజట్ల మునుపటి మ్యాచ్లో భారత్ 44 పరుగుల తేడాతో గెలిచింది. వరుసగా 3 విజయాలతో గ్రూప్ ఏతో అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. సెమీఫైనల్లో వచ్చే ప్రపంచ ఛాంపియన్ ఆస్ట్రేలియాను నాలుగు వికెట్ల తేడాతో



ఓడించి భారత్ టైటిల్ మ్యాచ్కు చేరుకుంది. మరోవైపు, న్యూజిలాండ్ కరాచీలో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ ఆతిథ్య పాకిస్థాన్పై విజయంతో తన ప్రచారాన్ని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత, వారు వరుసగా బంగ్లాదేశ్ విజయం, భారత్ జట్టుపై ఓటమిని ఎదుర్కొంది. సెమీ-ఫైనల్లో, భారత్కాన్సన్ మ్యాచ్లో భారత్ను ఓడించడం ద్వారా

ఫైనల్స్, 2021 ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్షిప్ ఫైనల్ ఉన్నాయి. భారత జట్టు సాధించిన ఏకైక విజయం ఇటీవలి మ్యాచ్ అయిన 2023 ప్రపంచ కప్ సెమీ-ఫైనల్లో వచ్చింది. 2000 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో క్రిస్ కెర్మన్ చేసిన మ్యాచ్ విన్సెంట్ సెంచరితో 265 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించే మ్యాచ్లో భారత్ను ఓడించడం ద్వారా

న్యూజిలాండ్ తొలి టెస్ట్ టైటిల్ను గెలుచుకుంది. 2021లో చరిత్రను పునరావృతం చేసింది. ఫైనల్లో భారతదేశాన్ని ఓడించి, రెండవ ట్రోఫీని గెలుచుకుంది. భారత్, న్యూజిలాండ్ మధ్య జరిగిన 119 వత్తే మ్యాచ్లో భారత్ 61 మ్యాచ్లలో విజయం సాధించగా, న్యూజిలాండ్ 50 మ్యాచ్లలో విజయం సాధించింది. ఒక వత్తే మ్యాచ్ బై కాగా, 7 మ్యాచ్లు ఫలితం లేకుండా ముగిశాయి. రాబోయే టైటిల్ పోరులో న్యూజిలాండ్ను ఓడించిన వెంటనే భారత్ జట్టు చారిత్రాత్మక ఘనతను సాధిస్తుంది. నిజానికి, ఇది భారతదేశానికి మూడవ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ టైటిల్ అవుతుంది. ఈ టెస్ట్ కువెంట్ను మూడుసార్లు గెలుచుకున్న ప్రపంచంలోనే తొలి జట్టుగా అవతరిస్తుంది. మొదటిసారిగా, భారత్ జట్టు 2002లో శ్రీలంకతో కలిసి ఉమ్మడి విజేతగా ప్రకటించారు. ఆ తర్వాత, ఎంసీఎస్ ధోని కెప్టెన్సీలో, భారత జట్టు 2013 లో ట్రోఫీని అందుకుంది. ఇప్పటివరకు టోర్నమెంట్లో అత్యంత విజయవంతమైన జట్టు ఆస్ట్రేలియా, భారత్. ఇవి చలో రెండు టైటిళ్లను గెలుచుకున్నాయి. 1988లో షార్డా కప్ ఫైనల్లో రవిశాస్త్రి నేతృత్వంలోని టీమిండియా 42 పరుగుల తేడాతో న్యూజిలాండ్ ను ఓడించింది. ఆ తరువాత 2000లో సచిన్, గంగూలి బ్యాటింగ్ లో అద్భుతంగా రాణించినా కివీస్ చేతిలో ఓటమి తప్పలేదు. 2005లో ముక్తేశ్వర్ వత్తే సీరీస్ లోనూ అదే సీన్ రిపీట్ అయింది. ఫైనల్ కివీస్ చేతిలో భారత్కు ఓటమి తప్పలేదు. అప్పై చివరగా 2021 వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ ఫైనల్లో భారత్ ను ఓడించే కివీస్ టైటిల్ ఎగిగేసుకుపోయింది. ఈసారి ఎలాగైనా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్ కివీస్ పై విజయం సాధించి మొదలైన రకాబాల రికార్డును బ్రేక్ చేయాలని ఉమ్మెత్తారుతోంది. విరాట్ కోహ్లా,

శ్రేయస్ అయ్యర్, శుభమన్ గిల్ అద్భుతమైన ఫామ్ లో ఉండటం.. బౌలింగ్ లో షమీ, కుల్దీప్ యాదవ్, వరుణ్ చక్రవర్తి వికెట్లు వేట కొనసాగిస్తూ ఫైనల్ ఓటమిలకు కివీస్ మీద భారత్ ప్రతీకారం తీర్చుకునే ఛాన్స్ ఉంది. అక్షర్ పటేల్, రాహుల్ అవసరమైన పరుగులు చేస్తున్నారు. ఫైనల్లో రోహిత్ కనుక 20 ఓవర్ల వరకు నిలబడితే భారత్కు తిరుగుండదు. కాగా పిచ్ స్వభావం కాస్త క్రికెట్ కావడంతో టాన్ కీలకం కావచ్చు. మ్యాచ్ గడిచే కొద్దీ పిచ్ తీరు మారుతుంటుంది. పూర్తి విపరాలు జలా ఉన్నాయి. ఫైనల్ మ్యాచ్ కావడంతో ఛాన్స్ తీసుకునే వరిస్థితి లేదు. అందుకే జట్టులో మార్పులు అవసరమని క్రిడా నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకూ ఎక్కువ మంది స్పిన్డ్రతో ఆడినప్పుడు ఈసారి ఆడకపోవచ్చు. మరో సేనర్ కమ్ ఆల్రౌండ్ అవసరముంది. అందుకే కుల్దీప్ యాదవ్ స్థానంలో వాషింగ్టన్ సుందర్కు అవకాశం ఇవ్వాలని చాలామంది ఆభిప్రాయపడుతున్నారు. రవీంద్ర జడేజా, వరుణ్ చక్రవర్తి, వాషింగ్టన్ సుందర్, అక్షర్ పటేల్, మొహమ్మద్ షమితో బౌలింగ్ విభాగం సిద్ధం కావచ్చు. ఇక బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ అలానే ఉండే అవకాశముంది. శుభమన్ గిల్ వరుసగా విఫలమౌతుండటం కాస్త ఆందోళన కల్పిస్తోంది. అయితే ఒకసారి ఫామ్లో వచ్చే అతనికి తిరుగుండదు. అందుకే ఫైనల్కు మరో అవకాశం ఇవ్వవచ్చు. ఇక రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా, శ్రేయస్ అయ్యర్ ఎప్పటిలానే అదే ఆర్డర్ కొనసాగిస్తారు. మిడిల్ ఆర్డర్లో కేఎల్ రాహుల్, అక్షర్ పటేల్ ఉండవచ్చు. అంటే కేవలం బౌలింగ్ విభాగంలో ఒక్క మార్పు తప్ప మిగిలినది రుద్రాభేదంగా ఉండవచ్చు. అయితే దుబాయ్ పిచ్ స్పిన్ కు అనుకూలంగా ఉన్న నేపథ్యంలో.. ఫైనల్ లో స్పిన్డ్ర కీలక పాత్ర

పోషించే అవకాశముంది. స్పిన్డ్ర విషయంలో భారత్ కు డీమా ఉంది న్యూజిలాండ్. కాబట్టి రెండు జట్ల స్పిన్డ్ర మధ్య హెరాహెరాల్ పోటీ ఖాయమనేలా కనిపిస్తోంది. ఈ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో నలుగురు స్పిన్డ్రలో బరిలోకి దిగింది టీమిండియా. అనుపజ్జడైన అల్ రౌండర్ జడేజా, క్రాఫ్టి పింగర్ స్పిన్డ్ర అక్షర్ పటేల్, మిస్టరీ స్పిన్డ్ర పరశ్ పటేల్, రైఫ్ ఆర్మీ ట్రెన్స్ స్పిన్డ్ర కుల్దీప్తో బలంగా ఉంది. ఇప్పటివరకు జరిగిన మ్యాచులన్నింటిలోనూ ప్రత్యర్థి జట్టు బ్యాటర్లను గట్టిగానే కట్టడి చేశారు మన స్పిన్డ్రు. అందుకే ఫైనల్ కోసం స్పిన్స్ ప్రధాన అప్రెండా అక్షర్ పటేల్, రవీంద్ర జడేజా ఎక్కువ ప్రభావం చూపించారు. అక్షర్ విషయానికొస్తే 4 మ్యాచ్లలో 4.51 ఎకానమీతో 5 వికెట్లు తీసుకున్నాడు. పవర్ ప్లేలో తన రెస్ట్ హ్యాండ్ స్పిన్ తో బాగా ఎఫెక్ట్ చూపించాడు. జడేజా విషయానికొస్తే మధ్య ఓవర్లలో అద్భుతంగా రాణించాడు. ముఖ్యంగా సెమీఫైనల్ లో చాలా బాగా ఆడాడు. అతడు 4 మ్యాచ్లలో 4.78 ఎకానమీతో 4 వికెట్లు పడగట్టాడు. రెగ్స్పిన్డ్ర వరుణ్ చక్రవర్తి.. తన మిస్టరీ స్పిన్తో రెండు మ్యాచ్లలో 4.55 ఎకానమీతో ఏడు వికెట్లు తీశాడు. గ్రూప్ దశలో కేవలం 42 పరుగులకే 5 వికెట్లు తీసి చెలరేగాడు. కాబట్టి ఇతడిని ఫైనల్ లో ఎదుర్కోవడం కివీస్ కు కష్టమే. చైనామన్ స్పిన్డ్ర కుల్దీప్ తప్ప ఇతర స్పిన్డ్రు అంతా ఓవర్లకు ఐదులోపే పరుగులివ్వడం మంచి విశేషం.కుల్దీప్ 4 మ్యాచ్లలో 5.01 ఎకానమీతో 5 వికెట్లు తీశాడు. అఖిర్ ఓవర్లలో అతడు మంచి రాణించాడు. ఈ టోర్నీలోని ఆఖరి పది ఓవర్లలో ఎక్కువగా సేపు బౌలింగ్ చేసిన భారత స్పిన్డ్ర అతడే కావడం విశేషం. 10.3 ఓవర్లలో 5.52 ఎకానమీ రేట్తో 4 వికెట్లు పడగట్టాడు.

ముంబై ఇండియన్స్ కు ఎదురు దెబ్బ

గాయం నుంచి ఇంకా కోలుకోని బుర్రూ.. పలు మ్యాచ్ లకు దూరమయ్యే అవకాశం

ఐపీఎల్ 2025 ప్రారంభానికి ముందే ఐదుసార్లు ఛాంపియన్స్ ముంబై ఇండియన్స్ కు ఎదురు దెబ్బ తగిలేలా ఉంది. ఆ జట్టు స్టార్ పేసర్ జస్పిత్ బుర్రూ.. గాయం నుంచి ఇంకా కోలుకోలేదని తెలుస్తోంది. గత జనవరిలో సిస్టీలో జరిగిన ఐదో టెస్టులో గాయపడిన బుర్రూ.. అప్పటి నుంచి ఏశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు. వెన్నునొప్పితో బాధపడుతున్న బుర్రూ.. బెంగళూరులోని ఎస్పీఎల్ చికిత్స తీసుకుంటున్నాడు. అలాగే అక్కడే బౌలింగ్ ప్రాక్టీస్ కూడా మొదలు పెట్టాడు. అయితే ఏప్రిల్ నెల తొలి వారం వరకు బుర్రూ మెగాటోర్మీలో బౌలింగ్ చేసే అవకాశం లేదని తెలుస్తోంది. దీంతో ప్రాంతైజ్ వర్గాలు కాస్త టెన్షన్ పడుతున్నాయి. నిజానికి బుర్రూ.. టీసీసీఐ మెడికల్ టీమ్ అందర్లో ఉన్నాడు. వాళ్లు అతనికి కాస్త కాస్త వర్మ లోడ్ పెంచుతూ

ఫుల్ ఫిట్ గా అయ్యేందుకు ట్రై చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో బుర్రూ.. పూర్తి స్థాయిలో ఫిట్ అయి మెడికల్ టీం నుంచి క్లియరెన్స్ వస్తేనే తను ఐపీఎల్లో బరిలోకి దిగుతాడని తెలుస్తోంది. వచ్చే జూన్ నుంచి ఇంగ్లాండ్ లో భారత్ సుదీర్ఘంగా పర్యటిస్తుంది. ఈ పర్యటనలో ఐదు టెస్టులు ఆడనుంది. 2027 టెస్ట్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ ఫైనల్లో చేరాలంటే ప్రతి మ్యాచ్ ఇంపార్టెంట్. ఈ నేపథ్యంలో భారత్ నుంచి ఇద్దరు పేసర్లు బుర్రూ, మహ్మద్ షమీ అందుబాటులో ఉండాలని బోర్డు భావిస్తోంది. కుదిరితే ఐదు మ్యాచ్ లోనూ వీరు బౌలింగ్ చేయాలనే టీమ్ మేనేజ్మెంట్ ఆలోచిస్తోంది. ఇప్పటికే షమీ ఫిట్నెస్ పై ఎప్పటికప్పుడు మెడికల్ టీమ్ ఫోకస్ పెడుతుండగా, బుర్రూ పై కూడా ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి అని

తెలుస్తోంది. అలాగే ఐపీఎల్ 2025లో వర్మ లోడ్ విషయంలోనే అయితే ప్రాంతైజ్లో బోర్డు సంప్రదింపులు జరిపే అవకాశం ఉంది. క్రికెట్ అభిమానులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురు చూస్తున్న ఐపీఎల్ 2025 మరో రెండు వారాల్లో ప్రారంభమవుతుంది. తొలి మ్యాచ్ లో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరుతో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ .. ఈనెల 22న కోల్ కతా లోని ఈడెస్ గార్డెన్స్ వేదికగా తలపడనుంది. అలాగే ఆ తర్వాతి రోజు హైదరాబాద్ ఉప్పల్ స్టేడియంలో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ తో , రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఢిల్లీకొననుంది. అలాగే అదే రోజు సాయంత్రం జరిగే మ్యాచ్ లో

దిల్లీపై గుజరాత్ ఘన విజయం

దబ్బుసీఎల్-3లో గుజరాత్కు అదేర్ విజయం. ఒత్తిడిలోనూ నిలిచిన ఆ జట్టు జోరు మీదున్న దిల్లీని 5 వికెట్ల తేడాతో ఓడించింది. శుక్రవారం మొదట దిల్లీ 5 వికెట్లకు 177 పరుగులు చేసింది. కెప్టెన్ మేగ్ లానింగ్ (92) సత్తా చాటింది. షేఫాలి వర్మ (40బీ 27 బంతుల్లో 3బా4, 3బా6) కూడా రాణించింది. మేఘన సింగ్ (3/35), డాటన్ (2/37) ప్రత్యర్థి కక్షల వేశారు. ఛేదనలో 'షేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' హర్షన్ డియోల్ (70)మెరుపులతో లక్ష్యాన్ని గుజరాత్ 19.3 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల కోల్పోయి అందుకుంది. డాటన్ (24) కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడింది.ఛేదనలో గుజరాత్కు ఆరంభంలోనే ఎదురు దెబ్బ తగిలింది. ఓపెనర్ హేమలత్ (1)ను శిఖరాంబే ఇన్నింగ్స్ రెండో ఓవర్లోనే 'పెవిలియన్' చేర్చింది. ఈ స్థితిలో హర్షన్ డియోల్, టెట్ మూని (44) నిలిచారు. సమయోచితంగా ఆడిన ఈ జోడీ గుజరాత్ ఇన్నింగ్స్ను కుదుటపరిచింది. దీంతో పవర్ ప్లే ఆఖరికి గుజరాత్

38/1తో నిలిచింది.సమీకరణం (72 బంతుల్లో 126 పరుగులు) క్షిప్రంగా మారడంతో



తోమ్మిడో ఓవర్లో మూని రెండు.. హర్షన్ ఒక ఫోర్ కొట్టడంతో స్కోరు బోర్డులో కదలిక వచ్చింది. అయితే సాధించాల్సి రన్లేతో అందు అదుపులోకి రాలేదు. దీంతో మిన్ను మఱి బౌలింగ్లో ఓ పాల్ కొట్టడంతో టెట్ మూని పెవిలియన్ చేరడంతో గుజరాత్ కష్టాలు ఇంకా పెరిగాయి. కానీ అష్టి గార్డెన్ (22), హర్షన్ దూకుడుగా ఆడి మళ్లీ జట్టును రేసులో నిలిపారు. గార్డెన్ టెటుల్యాక వచ్చిన డాటన్ మరింత చెలరేగింది.చివరి మూడు ఓవర్లలో 32 పరుగులు అవసరమైన స్థితిలో

జోనాసెన్ వేసిన 18వ ఓవర్లో డాటన్ రెండు ఫోర్లు, సిక్స్ బాడడంతో మ్యాచ్ గుజరాత్ చేతిలోకి వచ్చింది. అదే ఓవర్ చివరి రెండు బంతులకు డాటన్, లివ్ఫీల్డ్ (0) టెటినా, కక్స్ (9 నాటౌట్)తో కలిసి హర్షన్ గుజరాత్ను విజయ తీరాలకు చేర్చింది.లానింగ్ మెరుపులు : అంతకుముందు దిల్లీ ఇన్నింగ్స్లో కెప్టెన్ మేగ్ లానింగ్ ఆటే ప్రాణైల్. షేఫాలి వర్మతో కలిసి లానింగ్.. దిల్లీకి మెరుపు అరంభాన్ని ఇచ్చింది. తొలి ఓవర్లో మూడు ఫోర్లతో లానింగ్ మొదలు పెట్టగా, రెండో ఓవర్లో షేఫాలి రెండు ఫోర్లు, సిక్స్ బాడి స్కోరు పెంచింది. 8 ఓవర్లకు 75/0తో దిల్లీ భారీ స్కోరుకు బాటలు వేసుకుంది.షేఫాలిని టెట్ చేసిన మేఘన గుజరాత్కు ట్రేక్ ఇచ్చింది. దీంతో 83 పరుగుల తొలి వికెట్ భాగస్వామికి తెరపడింది. అయితే 108/1తో బలంగానే ఉన్న దిల్లీ తర్వాత తడబడింది. జెన్ జోనాసెన్ (9), జిమీమా రోడ్రిగ్స్ (4), అనాబెల్ నంద్రాండ్ (14) నిలువలేకపోయారు. కానీ అఖిందాకా జోరు కొనసాగించిన లానింగ్, దిల్లీకి మెరుగైన స్కోరు అందించింది. సెంచరి చేసేలా కనిపించిన ఆమ్.. ఇన్నింగ్స్లో మరో బంతి మిగిలుండగా టెట్ అయింది.

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్ కోసం కివీస్ వ్యూహాలు

స్పిన్ మ్యాజిక్ తో భారత్ ను దెబ్బకొట్టే ప్రయత్నం



ఈ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025లో భారత స్పిన్డ్రు ఎలా అయితే సత్తా చాటుతున్నారో కివీస్ స్పిన్డ్రు కూడా అలాంటి ప్రదర్శనే చేస్తున్నారు. అందుకే ఇప్పుడు ఈ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్ లోనూ కివీస్.. స్పిన్ మ్యాజిక్ తో భారత్ ను దెబ్బ కొట్టాలని చూస్తోంది. దీంతో తుది పోరు.. ఇరు జట్ల స్పిన్డ్ర మధ్య పోరులా మారింది. మార్చి 9న దుబాయ్ వేదికగా ఈ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్ జరుగునున్న నేపథ్యంలో.. ఈ ట్రోఫీలో కివీస్ స్పిన్డ్ర ప్రదర్శన ఎలా ఉంది, ఎలాంటి గణాంకాలు నమోదు చేశారు, గ్రూప్ మ్యాచ్లో కివీస్ స్పిన్డ్రను ఎదుర్కోవడంలో భారత్ జట్టు గెలిచినప్పటికీ.. ఒత్తిడిని బానే ఎదుర్కొంది. పైగా స్పిన్డ్ర అదే ప్రదర్శనతోనే రీసెంట్ గా భారత్ వేదికగా జరిగిన టెస్ట్ సీరీస్ను న్యూజిలాండ్ 3-0 తేడాతో క్లీన్స్వీప్ చేసింది. అందుకే కివీస్ స్పిన్డ్రను ఈ ఫైనల్ మ్యాచ్ లో తేలిగ్గా తీసుకోలేం. వారిలో ఏకీ దమ్మ షఫ్ట్ క్లాస్ స్పిన్డ్రు ఉన్నారు. ఫిలిప్పస్, శాంట్లర్, బ్రాన్చెల్, ఆల్ రౌండర్ రచిన్ రవీంద్ర వంటి వారు ఉన్నారు. ఈ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో ఫిలిప్పస్ మినహా మిగతా కివీస్ స్పిన్డ్రు అయితే ఓవర్లకు ఐదులోపే

పరుగులివ్వడం విశేషం. శాంట్లర్ కేవలం 4.85 ఎకానమీ రేట్తో 7 వికెట్లు తీశాడు. అతడు బంతిని విపరీతంగా తిప్పకపోయినప్పటికీ, బ్యాటర్లకు చుక్కలు చూపిస్తాడు. అతడు ఫైనల్ లో భారత్ కు పెద్ద సవాల్ విసురుతాడని వలువురు అంచనా వేస్తున్నారు. రచిన్ తో కలిసి భారత బ్యాటర్లకు ఇబ్బందులు సృష్టించే భావిస్తున్నారు. బ్రాన్చెల్ ఆఫ్ఫెన్సివ్తో అద్భుతంగా రాణిస్తున్నారు. ఈ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలోనూ పాకిస్థాన్ పిచ్లపై మెరుగ్గా రాణించాడు. ప్రస్తుత టోర్నీలో ఇప్పటి వరకు 4.43 ఎకానమీతో 6 వికెట్లు తీశాడు. వరుస సెంచరీలు బాదుతోన్న అల్ రౌండర్ రచిన్ రవీంద్ర 4.63 ఎకానమీతో 2 వికెట్లు పడగట్టాడు. ఇక ఫిలిప్పస్ 7.14 ఎకానమీతో 2 వికెట్లు పడగట్టాడు.



కోహ్లా ఐపీఎల్ టైటిల్ గెలుచుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నా

దక్షిణాఫ్రికా మాజీ క్రికెటర్ ఏబీ డివిలియర్స్

దక్షిణాఫ్రికా మాజీ క్రికెటర్ ఏబీ డివిలియర్స్, భారత క్రికెట్ దిగ్గజం విరాట్ కోహ్లా గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు తరపున కోహ్లా ఐపీఎల్ టైటిల్ గెలుచుకోవడం, అతని అద్భుతమైన కెరీర్కు సరైన ముగింపు అవుతుందని అభిప్రాయపడ్డాడు. 2008లో ఐపీఎల్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి కోహ్లా బెంగళూరు ప్రాంతైజ్తో కన్నాడు. కెప్టెన్ బాధ్యతల నుంచి తప్పుకోవడానికి ముందు 140 మ్యాచ్లకు నాయకత్వం వహించాడు. మొత్తం 252 మ్యాచ్లలో అతను 8,004 పరుగులు సాధించాడు, ఇందులో 8 సెంచరీలు, 55 అర్ధ సెంచరీలు ఉన్నాయి. 36 ఏళ్ల కోహ్లా, ఇప్పటికీ ఐపీఎల్లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాటర్. శిఖర్ ధావన్ (6,769 పరుగులు) రెండో స్థానంలో ఉన్నాడు. కానీ 17 సీజన్లుగా ఆడినా ఒక్క ఐపీఎల్ ట్రోఫీ కూడా గెలవలేకపోయాడు. 2009, 2011, 2016లో రన్రూమ్ గెలిచింది. ఇప్పుడంటే కాకపోయినా, 2025 ఐపీఎల్ ప్రారంభానికి ముందు, కోహ్లా టైటిల్ గెలిచే అవకాశముందనే ఆశలు ఉన్నాయి. దీనిపై డివిలియర్స్ స్పందిస్తూ, కోహ్లా మ్యాచ్ను ఫినిష్ చేసే సామర్థ్యం ఉందని, ఈ సారి టైటిల్ గెలవాలని తాను కోరుకుంటున్నానని చెప్పాడు.కోహ్లా ఫైర్ రేట్స్పై విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ, డివిలియర్స్ మాత్రం అతని బ్యాటింగ్ విధానం సరైనదనగా చెప్పాడు. "కోహ్లాసార్లు పరిస్థితుల ఆధారంగా కోహ్లా నెమ్మదిగా ఆడాల్సి వస్తుంది. అయితే, అతనికి ఎదురుగా నమ్మదగిన బ్యాటర్ ఉంటే, అతను మరింత దూకుడుగా ఆడేందుకు అవకాశం ఉంటుంది" అని పేర్కొన్నాడు. "విరాట్ ఫైర్ రేట్స్ పోస్టెన్సివ్గాగా విమర్శించారు. కానీ అతను ఇన్నింగ్స్ను మోస్తూ, తగిన సమయంలో వేగాన్ని పెంచాడు. అదే అతని ప్రత్యేకత," అని డివిలియర్స్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ఈసారి ప్రదర్శన ఎలా ఉంటుందో చూడాలి. 2025 ఐపీఎల్ మార్చి 22న ప్రారంభం అవుతుంది. తమ మొదటి మ్యాచ్లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్స్ కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ తో తలపడనుంది. రజత్ పాటిదార్ నాయకత్వంలోని ఈ జట్టులో కోహ్లా, మరోసారి తన కెప్టెన్స్ నైపుణ్యాన్ని నిరూపించుకుంటాడా? లేదా ఈసారి టైటిల్ గెలిచి అభిమానుల ఆశలు తీర్చడాడా? అన్నది ఉత్కంఠ కలిగించే అంశం.

2025 కోసం రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు తుది జట్టు: విరాట్ కోహ్లా, రజత్ పాటిదార్, యశ్ దయాల్, లియామ్ లివింగ్స్టన్, ఫిల్ సాల్సీ, జితేష్ శర్మ, జోబ్ హేబిల్ఫెల్డ్, రునఖీ సలూం డార్, సుయోష్ శర్మ, కృణాల్ అనూస్కా, భువనేశ్వర్ కుమార్, స్పెన్సర్ సెంగ్, టీమ్ దేవ్డి, రోమాంజుస్ షెఫర్డ్, సువానీ తుషార్, మనోజ్ భండార్, ల్యాం భండార్, జాకబ్సు భండార్, జాకబ్సు పట్టిల్ స్వెస్టిక్ చిశాఫూ, అభినందన్ సెంగ్, మోహితీ రాథి.

మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మెగా మదర్ అంజనమ్మ మోగాస్టార్ చిరంజీవి, నాగబాబు ముచ్చట్లు

మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మెగాస్టార్ చిరంజీవి, నాగబాబు, అంజనమ్మ, మెగా సిస్టర్స్ విజయ దుర్గా, మాదవి ముచ్చట్లు పెట్టారు. మెగా బంధాన్ని, మహిళా సాధికారిత్వం చాటి చెప్పేలా చిరంజీవి ఎన్నో విషయాల్ని పంచుకున్నారు. ఈ క్రమంలో అంజనమ్మ తన పాత రోజుల్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. పిల్లల్ని క్రమశిక్షణతో పెంచిన తీరు, ఉమ్మడి కుటుంబ విలువల్ని పంచడం గురించి అంజనమ్మ ఎన్నో విషయాల్ని పంచుకున్నారు. ఇక అంజనమ్మ గురించి మెగా సిస్టర్స్ విజయ దుర్గ, మాదవి చెప్పిన విషయాలు, ఉమెస్స డి సందర్భంగా మెగా మహిళా కుటుంబం చెప్పిన ఆసక్తికర సంగతులు ఎంతో చూద్దాం.

మెగాస్టార్ చిరంజీవి మాట్లాడుతూ .. 'ఉమ్మడి కుటుంబం, ప్రేమ, ఆప్యాయత, ఈ విలువలు అన్ని కూడా తమకు అమ్మానాన్నల నుంచే సంతకమయ్యాయి. మా నాన్నకు చాలి చాలని జీతం వచ్చినా కూడా.. ఆ డబ్బుతోనే మా ఫ్యామిలీని పోషించారు. అమ్మ సైడ్ ఫ్యామిలీని కూడా

మానుకున్నారు. అమ్మ సైతం మా నాన్న గారి ఫ్యామిలీని ఎంతో చక్కగా చూసుకునేవారు. అలా అప్పటి నుంచే మాకు ఉమ్మడి కుటుంబం, బంధాలు, ఆప్యాయతలు, ప్రేమలు అనేవి తెలిసి వచ్చాయి. అందుకే మేం ఇప్పటికీ కలిసి కట్టగా ఉంటాం. మేం ప్రేమ, ఆప్యాయతలు, బంధాల విషయంలో అందరి కంటే ధీమతులం. ఒక్కో సారి డబ్బు అన్ని సమస్యల్ని తీర్చలేకపోవచ్చు. కానీ ఓ భుజం తోడుగా ఉంటే వచ్చే డ్రైవర్, భరోసా వేరేలా ఉంటుంది. మా కుటుంబంలో ఏ ఒక్కరికీ కష్టం వచ్చినా.. మిగిలిన వారంతా వచ్చి కాపాడుకుంటాం. ఎప్పుడూ అందరూ కలిసి మెలిసి ఉంటాం, ప్రేమతో ఉంటాం అనే మా అమ్మ చిన్నతనం నుంచి నేర్చారు. మా అమ్మ చుట్టూ ఎప్పుడూ ఓ పాజిటివిటీ ఉంటుంది.

ఎవరికైనా సరే మా ఫ్యామిలీలో ఏ కష్టం వచ్చినా, కాస్త బాధలో ఉన్నా కూడా అమ్మే అందరికీ ధైర్యాన్ని ఇస్తారు. అందరికీ నైతికంగా భరోసానిస్తారు. చిన్నప్పుడు నేను వెతుకుగా అమ్మతో పాటే ఉండేవాడిని. అమ్మకు సాయంగా అన్ని పనుల్లో తోడుండేవాడిని. నాగబాబు అసలు ఇంట్లో పనులు చేసే వాడు కాదు. ఇక కళ్యాణ్ బాబు అంటే అమ్మకి కాస్త ఎక్కువ ఇష్టం. రాజీవిని నిరసనలు చేసి బాగా కష్టపడుతున్నాడు.. బిడ్డ ఇబ్బంది పడుతున్నాడు అని చెప్పి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు రకరకాల పంటలు వండి పెడుతుంటారు. కళ్యాణ్ బాబు ఎక్కువన్నాడో ఇంట్లో ఎప్పురికీ తెలిసినా తెలియకపోయినా అమ్మకి మాత్రం తెలిసిపోతుంది. నా నిర్దయానికి అమ్మానాన్నలు ఎంతో గౌరవాన్ని ఇస్తుండేవారు. ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా కాస్త జాగ్రత్తగా ఆలోచించి తీసుకో అని మాత్రమే చెప్పేవారు. అలా విద్యలకు

తల్లిగంధ్రులు స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం చాలా ప్రధానం. మా అమ్మానాన్నలు నాపై నమ్మకం పెట్టుకున్నారు. ఆ



నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకునేందుకు నేను కూడా చాలా కష్టపడ్డాను. ఈ రోజు ఈ స్థాయికి వచ్చాను. ఈ రోజుకే మేం ఇలా ఉన్నామంటే మా అమ్మ గారే కారణం' అని అన్నారు.

నాగబాబు మాట్లాడుతూ .. 'చిన్నతనంలో నేను ఎక్కువగా పని చేసేవాడిని కాదు. అన్ని పనులు

అన్నయ్యే చేసేవారు. నాకు చెప్పిన పనుల్ని కూడా అన్నయ్యే ఇప్పేవాడిని. అలా అప్పుడప్పుడు అన్నయ్య

చేసేవాడిని. కళ్యాణ్ బాబు అయితే నచ్చితే తింటాడు లేదంటే సైలెంట్గా వెళ్లిపోతాడు. సైలెంట్గానే

అంజనమ్మ మాట్లాడుతూ .. 'మా శరణ్ బాబు చిన్నతనం నుంచి ఎక్కువగా కష్టపడ్డాడు. చిన్నప్పుడు అంతా నాతోనే ఉండేవాడు. నాకు పనుల్లో సాయం చేస్తుండేవాడు. ఇంటా, బయట పనులు చేసేవాడు. అందరూ కలిసి ఉండాలి.. అందరితో ప్రేమగా ఉండాలి.. ఉమ్మడి కుటుంబంగానే ఉండాలి అని నా పిల్లలకు నేర్పించాను. కానీ ఇప్పుడు అంతగా ప్రేమలు కనిపించడం లేదు. ఉమ్మడి కుటుంబాలు కూడా కనిపించడం లేదు. అందరూ కలిసి మెలిసి ప్రేమతో ఉండాలి' అని అన్నారు.

విజయదుర్గ మాట్లాడుతూ .. 'మా అమ్మ ఎప్పుడూ కూడా మమ్మల్ని స్వతంత్ర భావాలతోనే పెంచారు. ఎప్పుడూ ఎవరి మీదా ఆధారపడకూడదు. నీ కాళ్ళ మీద నువ్వు నిలబడాలి.. స్వాంతంగా ఎదగాలి.. స్వాంతంగా నిలబడాలి అని చెబుతూ ఉండేవారు. ఇప్పటికీ నాకు మా అమ్మ చెప్పిన మా మాటలు గుర్తు వస్తాయి. ఆ మాటలు నాకు ఎంతో ధైర్యాన్ని ఇస్తాయి. అందుకే నాకు ఎన్ని సమస్యలు వచ్చినా ఒంటరిగా పోరాడేందుకు ప్రయత్నిస్తాను. ఈ ధైర్యాన్ని నాకు మా అమ్మ ఇచ్చారు' అని అన్నారు.

మాదవి మాట్లాడుతూ .. 'మా అమ్మ నాకు ఎప్పుడూ నపోర్టింగ్గా ఉంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో నేను ఒంటరిని అయిపోయానే అని బాధపడతూ ఉన్నాను. ఆ బ్రెంట్ మా అమ్మ నా వద్దకు వచ్చి ఎంతో ధైర్యాన్ని ఇచ్చారు. ఎప్పుడు ఏమన్నా.. ఎం జరిగినా.. ఈ అమ్మ నీ వెంటే ఉంటుంది.. నీకు నపోర్ట్గా నిలుస్తంది అని చెయి పెట్టుకుని ధైర్యాన్ని ఇచ్చారు. మా అమ్మ నాకు ఎప్పుడూ అండగా ఉంటారు' అని అన్నారు.

ఇండియన్ సినిమా చరిత్రలోనే తొలిసారిగా ఏట టెక్నాలజీతో పాటను చిత్రీకరించిన మ్యూజికల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సినిమా 'టూక్ టూక్'

అత్యున్నత సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో నేటి మన సినిమాలు హాటెన్వెడ్ సినిమాలతో పోటీపడుతున్నాయి. ప్రేక్షకులు కంటెంట్తో పాటు తమను అబ్బురపరిచే సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వైపు కూడా మొగ్గు చూపుతున్నారు. అందుకే మన దర్శక నిర్మాతలు ఎప్పటికప్పుడూ కొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానంను మన సినిమాల్లో వాడుతుంటారు. తాజా ఇలాంటి ఓ సరికొత్త ప్రయోగం చేసింది టూక్ టూక్ చిత్ర టీమ్. 'తొలిసారిగా ఇండియన్ సినిమా చరిత్రలోనే తొలిసారిగా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్ టెక్నాలజీతో సినిమాకు సంబంధించిన ఓ పాటను చిత్రీకరించారు. ఇది ఇండియన్ సినిమాలోనే తొలిసారి.. 'ఏలా అల ఓపికతో ఫులతో' అనే కొనసాగి ఈపాట విశిష్టత ఏట టెక్నాలజీతో ఎంతో అందంగా, స్టైలింగ్ విశిష్టతల్ని బియ్యట్ఫుల్గా జనరేట్ చేశారు. దర్శకుడు సుధీర్ కృష్ణ సాహిత్యం అందించిన పాటకు సంగీత దర్శకుడు సంత ఓంకార్ స్వరాలు అందించారు. ఏట ఈ పాటను బియ్యట్ఫుల్గా షిక్రైజ్ చేసింది. హర్ రోషన్, కార్తీకర్ దేవ్, స్టీవెన్ మధు, సానీష్ మేనున, నిహల్ కోటాని ముఖ్యతారలగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి సి.సుప్రీత్ కృష్ణ దర్శకుడు. చిత్రవాహినీ మరియూ ఆర్ వై జి సినిమాన హతాకంపై రాహుల్ రెడ్డి, లోక్మ శ్రీ వరదత్, శ్రీరాముల రెడ్డి, సుప్రీత్ సి కృష్ణలు నిర్విస్తున్నారు. చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణసంతక పనులను జరుపుకుంటోంది. కాగా ఈ చిత్రాన్ని మార్చి 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేస్తున్నారు మేకర్స్. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ 'ఏ టెక్నాలజీతో పాటను చిత్రీకరించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. తప్పకుండా థియేటర్లో ఆడియన్స్ ఈ పాటను ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఇలాంటి టెక్నాలజీని సినిమాల్లో తొలిసారిగా మా సినిమాకు వాడటం గర్వంగా ఉంది. సినిమా కూడా ఓ న్యూకాన్సెప్ట్లో ఉంటుంది. ఫాంటసీతో పాటు కొన్ని మ్యూజికల్ ఎలిమెంట్స్ చిత్రంలో ఉంటాయి. అవి ఆడియన్స్కు డ్రిల్స్ను కలిగిస్తాయి. ఏ వైవిధ్యమైన కాన్సెప్ట్, ప్రెజ్ కంటెంట్తో రాబోతున్న ఈ చిత్రం అందరిని అలరిస్తుందనే నమ్మకం ఉంది' అన్నారు నిర్మాత మాట్లాడుతూ ఈ సినిమాలో నూపర్ నేడురల్, మ్యూజికల్ పవర్ ఎలిమెంట్స్ ఉన్నాయి. ఈ సినిమాలో ఉన్న చాలా సర్ప్రైజ్లు ఎంజాయ్ చేయడానికి అందరూ ఈ సినిమాను థియేటర్లో చూడాలి' ముగ్గురు యువకుల ప్రయాణం. వాళ్ళ జీవితంలో వచ్చిన మ్యూజికల్ ఎలిమెంట్స్ను ఎలా ఫేస్ చేశాడో ఈ సినిమా చూసి తెలుసుకోవాలి. తప్పకుండా ఈ సినిమా అందరి హృదయాలకు హత్తుకుంటుందనే నమ్మకం ఉంది.' ఫస్ట్ హాఫ్ ముగ్గురు యువకుల ఎంటర్టైన్మెంట్ ఉంటే సెకండ్ హాఫ్ బియ్యట్ఫుల్ లవ్స్టోరీ ఉంటుంది. సాధారణంగా పెద్ద సినిమాల్లో ఫాంటసీ అంతాలు ఉంటాయి. ఈ సినిమా ఫాంటసీ, లవ్, ఎంటర్టైన్మెంట్ ఉన్నాయి. మార్చి 21న అందరూ థియేటర్లో ఎంటర్టైన్మెంట్ అప్రాచ్ను, బ్రేమకు, మనకి చాలాగా ఇచ్చే సినిమా ఇదే' అన్నారు.అన్నారు. .



ఇంత మంచి సినిమా నాకు ఇచ్చిన డైరెక్టర్, నానికి థాంక్యూ సో మచ్



చాలా ఆనందంగా ఉంది. నాని గారు ఒక సినిమా సెలెక్ట్ చేశారంటే అందరికీ ఒక నమ్మకం ఉంటుంది. ప్రేక్షకుల సమయాన్ని విలువైన సమయంగా మార్చడానికి ఆయన ఎప్పుడు ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇది చాలా మంచి సినిమా. చాలా ఎంగేజ్ చేస్తుంది. స్క్రీన్ పై చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇందులో నా క్యారెక్టర్ అందరూ రిలేట్ చేసుకునేలా వుంటుంది. నడిగా చాలా సంతోషాన్ని ఇచ్చింది సినిమా ఇది. అందరికీ థాంక్ యూ. కచ్చితంగా వాల్ పోస్టర్ సినిమా లో ఇది మరో బ్లాక్ బస్టర్ అవుతుంది' అన్నారు.

లిరిక్ రైటర్ పూర్వాచారి మాట్లాడుతూ... ఈ సినిమాలో నేను రాసిన పాట కోటి హృదయాల్ని తాకబోతోంది. డైరెక్టర్ గారు వాటిని ప్రేమించి ఈ పాటను

రాయించారు. నన్ను నమ్మి ఈపాటి ఇచ్చినందుకు థాంక్యూ. విజయ అద్భుతమైన మ్యూజికల్ ఇచ్చారు. నాని గారితో ఆనోసియేట్ అయి వర్క్ చేయడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. ఈ సినిమా ప్రేక్షకులకు ఓ అద్భుతమైన అనుభూతిని ఇవ్వబోతోంది' అన్నారు.

యాక్టర్ శ్రీనివాస్ టోగి రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. వాల్ పోస్టర్ సినిమాలో ఇది నాకు సెకండ్ ప్రాజెక్ట్. ఫస్ట్ మీట్ క్యూట్ చేశాను. నాని గారు ప్రొడక్షన్లో పనిచేయడం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. ఈ సినిమాలో చాలా షిఫ్టులతో క్యారెక్టర్ చేశాను. జడ్జి పాత్రకి ఆడిషన్ ఏముంటుంది అనుకున్నాను కానీ ఆ పాత్ర చేసిన తర్వాత తెలిసింది ఎందుకు ఆడిషన్ కి రమ్మన్నారో. ఈ క్యారెక్టర్ కి ఎంపిక చేసిన దర్శక నిర్మాతలకి థాంక్యూ. మార్చి 14న ఈ సినిమా రిలీజ్ కాబోతుంది. ఆడియన్స్ అందరూ థియేటర్స్ కి వెళ్లి ఈ సినిమా చూడాలని కోరుకుంటున్నాను అన్నారు.

యాక్టర్ సురభి ప్రభావతి మాట్లాడుతూ.. నాని గారితో మూడు సినిమాలు చేశాను. ఈ మూడు సినిమాలు కూడా నాకు చాలా

మంచి తీరు పోతున్నాయి. ఈ సినిమాలో అవకాశం ఇచ్చిన డైరెక్టర్ గారికి థాంక్ యూ. సినిమా చాలా అద్భుతంగా వచ్చింది. ఇంత నమ్మకంగా మాకు ఈ క్యారెక్టర్ ఇచ్చిన దర్శక నిర్మాతలకి థాంక్యూ అన్నారు

యాక్టర్ శివాజీ మాట్లాడుతూ.. నేను 13 ఏళ్ల తర్వాత చేసిన సినిమా ఇది. వెండితెర మీద నాకు మళ్ళీ అవకాశం ఇచ్చిన నాని గారికి థాంక్యూ. చాలా సినిమా అవకాశాలు వచ్చాయి కానీ అన్నట్లో నాకు వచ్చింది ఈ సినిమాలో చేసిన మంగళశ్రీ క్యారెక్టర్. ఫ్యామిలీ, ఎమోషన్ లేకుండా ఏ సినిమా కూడా నచ్చేది అవులేదు. ఈ సినిమాలో ఆ ఎమోషన్ ఉంది. ఆడియన్స్ ఉన్న ప్రతి ఈ క్యారెక్టర్ నాకు చాలా పెద్ద పేరు తీసుకురాబోతుందని బలంగా నమ్ముతున్నాను. ఇందులో ప్రతి క్యారెక్టర్ చాలా ఇంపార్టెంట్. చాలా మంది సినిమా ఇది. దర్శకి ఒక యూనిట్ సైల్ ఉంది. ఇందులో చేసిన ప్రతి ఒక్కరూ చాలా అద్భుతంగా నటించారు. డాక్టర్ గారు చాలా అద్భుతంగా ఈ సినిమాను తీశారు. నాని గారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపు తున్నాను. ఆయన నుంచి ఎంతోమంది కొత్త దర్శకులు రావాలని, వారి బ్యానర్ నుంచి మరెన్నో గొప్ప సినిమాలు రావాలని కోరుకుంటున్నాను అన్నారు. మూవీ యూనిట్ అంతా పొల్తోన్న ఈ వేడుక చాలా గ్రాండ్ గా జరిగింది.

ఆ విషయంలో ఆలియాభట్ చాలా బెటర్

సినిమా ఎలా ఉన్నా.. నక్సెస్ అని చెప్పుకునే రోజులు లేవివ్వు. సినిమా ఫలితాన్ని నటీనటులు ఓపెన్గానే చెప్పేస్తున్నారు. రిలీజ్ అయిన వెంటనే వాళ్ళకి రిజెక్ట్ తెలిసింది బిజినెస్ వరంగా ఏవో లావాదేవీలు ఉంటాయి కాబట్టి అప్పుటికే సైలెంట్గా ఉంటున్నారు. కానీ తర్వాత తర్వాత అవకాశం అయిపోతున్నారని.. జిగ్గలో

ఆలియా అద్భుతంగా నటించారు. తను ఆల్టా లేడీ అంటూ ఈ మధ్య ఆలియా భట్ని తెగ పోగిడేశారు నమంత. నటన వరంగా నమంత మాత్రమే కాదు.. చాలా మంది కాంప్లిమెంట్లు ఇచ్చేవారు ఆలియాకు. కానీ, సినిమా రిజెక్ట్ అనుకున్నట్లే వచ్చిందా అంటే నో.. దీని గురించి రీనెట్గా మాట్లాడారు ఆలియా. జిగ్గా తన డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్ అని చెప్పారు ఆలియా. దర్శకుడు వాసన్ బాలా ఎంతో కష్టపడి తీసినా, ఫలితం వేరేగా వచ్చింది.. అలాగని నిరాశపడిపోయి కూర్చోలేక కదా.. అన్నది ఆలియా చెబుతున్న మాట. అంతే కాదు.. తనకు నటనంటే ఇష్టమని, సినిమా అంటే ప్రాణమని.. అందుకే జయహజయాలతో అతీతంగా సినిమాలు నిర్విస్తున్నానని అంటున్నార ఆల్టా లేడీ. ప్రస్తుతం ఆల్టాలో నటిస్తున్నారు

ఆలియా. జయహజయాల ఆమెను ఏమాత్రం ప్రభావితం చేయవట. హిట్ వచ్చిందని ఖుషి అవ్వడం, ఫ్లాప్ వచ్చిందని కుంగిపోవడం తనకు తెలియదంటారు ఈ లేడీ. ఓటమి ఎదురైనప్పుడు బాధ కచ్చితంగా ఉంటుందని, అయితే దాన్నించి చాలా త్వరగా బయటపడతానని, ఎవరైనా సరే దీన్ని ప్రాక్టీస్ చేయాలని నలహా ఇస్తున్నారని మిసెస్ రణజీత్ కపూర్ గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు కాస్త స్పీడు తగ్గించారు ఆలియా. వేగంగా వెళ్లి ఫ్లావీలు తెచ్చుకోవడం కన్నా, అవి తూచి అడుగులు వేసే మంచి సినిమాలు చేయాలని ఇలా పేస్ చేసుకున్నారా? అనే టాక్ బాటవుడైతో బాగానే వినిపిస్తోంది.

"దిల్ రూబా" సినిమాలో సరికొత్త ప్రేమ కథను చూస్తారు

దిల్ రూబాలో కిరణ్ గారు చేసిన సిద్ధు క్యారెక్టర్ కూడా తన వ్యక్తిత్వం విషయంలో కాంప్లిమెంట్లు కాదు. క్యారెక్టర్ ను నమ్ముతుంటాడు. దాని వల్ల ఆతని లైఫ్ లో ఇబ్బందులు వస్తాయి. - ప్రేమించింది అమ్మాయితో విడిపోయిన తర్వాత ఆ లవర్ ను శత్రువులా చూస్తుంటారు. కానీ ప్రేమ కంటే ముందు వారి మధ్య ఉండేది స్నేహమే. అదే స్నేహాన్ని విడిపోయిన తర్వాత కూడా పంచవచ్చు. బాగున్నావా అని ఫోన్ చేసి మన ఎక్స్ లవర్ ను ఆదగటంలో తప్పలేదు. దిల్ రూబా కథలో ఇలాంటి ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయి. ఇటీవల వచ్చిన డ్రాగన్ మూవీకి మా దిల్ రూబాకు సంబంధం లేదు. మా మూవీ ట్రీట్ మెంట్ వేరుగా ఉంటుంది. ప్రేమ కథలన్నీ ఒకటే మనం వాటిని తెరపై మూవీచే విధానమే కొత్తగా ఉంటాయి. అలాంటి కొత్త తరహా ప్రేమ కథను దిల్ రూబాలో చూస్తారు. - వెస్టర్న కల్చర్ నుంచి మనం సారి, థ్యాంక్యూ టు యూ చాలా త్వరగా అలవాటు చేసుకున్నాం. తెలుగులో క్షమించమని అడగలేము గానీ సారి మాత్రం ఈజీగా చెప్పేస్తారు. తన తప్పు లేనప్పుడు సారి ఎందుకు చెప్పాలనకుంటాడు హీరో. ఇలాంటి వ్యక్తిత్వం వల్ల తనతో ఉన్నవారికి ఇబ్బంది ఉండొచ్చు.

- సంగీత దర్శకుడు సామ్ సిఎస్ గారు ఎంతో బిజీగా ఉంటారు. అయినా మాత్రం ఈజీగా చెప్పేస్తారు. తన తప్పు చేయడానికే వెళ్లి బ్రేమ్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమాలో పాటలకు సందర్భం చెప్పామంతే అయిన బ్యాటిఫుల్ సాంగ్స్

పునంగా పాడేరు 12వ మైలు టీజర్ లాంచ్ కార్యక్రమం !!!

ఉత్తరాంధ్ర ఆరాధ్య దైవం పాడేరు శ్రీ మోక్షదండమ్మ తల్లి ఆశీస్సులతో సాయ లక్ష్మీ గణపతి మూవీ ట్రియంఫెన్స్ బ్యానర్ పై నత్యం రాజేష్, శ్రవణ్, కాలకేయ ప్రభాకర్ ప్రధాన పాత్రల్లో ఎన్. కె దర్శకత్వంలో గ్రేండ్ తినాదీ ప్రొడ్యూసర్ గా రోజేటి కృష్ణ కో ప్రొడ్యూసర్ గా సుహాన హీరోయిన్ గా నటిస్తోన్న చిత్రం మాటింగ్ మరియూ పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ వర్క్స్. పూర్తి అర్థాన్ని, ప్రేక్షకులు ఎంటర్టెన్ అయ్యే అనేక అంశాలతో దర్శకుడు ఎన్. కె ఈ సినిమాను నిర్మించారు. ఈ చిత్ర టీజర్ రిలీజ్ కార్యక్రమంలో



పునంగా జరిగింది. ఈ ప్రోగ్రామ్ లో చిత్ర యూనిట్ సభ్యులు అందరూ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నత్యం రాజేష్ మాట్లాడుతూ... డైరెక్టర్ ఎన్.కె గారు సినిమాను బాగా డీల్ చేశారు. సినిమాను ఎక్కువగా గ్యావ్ లేకుండా నిరంతరం కృషి చేస్తూ అందంగా తీర్చి దిద్దారు. నిర్మాత తినాదీ గారు సినిమాను మంచి ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ తో తీశారు. సుహాన తెలుగు సమస్యలతో బాగా నటించింది. పాడేరు 12వ మైలు సినిమాలో నేను శ్రవణ్, ప్రభాకర్ గుర్తిండ్పోయే రోల్స్ చేశాం, త్వరలో ఈ సినిమా మీ ముందుకు రాబోతోంది, మంచి సినిమా కోసం అందరం ఎదురు చూద్దాం అన్నారు.