

# నేటి ప్రతి క్షణం - ప్రజల కోసం

# శుభవార్తలు

తెలుగు దినపత్రిక



ప్రతిక్షణం... ప్రజల కోసం...

www.netishubhodaya.com

96965 71571

ప్రచురణ : ఆంధ్రప్రదేశ్, సంపుటి 01, సంచిక 63, సంపాదకులు : గోంగూర శ్రీనివాసరావు, పేజీలు -8, గురువారం - 23 - ఏప్రిల్ - 2026 , వెల రూ.5/-

## తిరుమల పదవుల్లో అనర్వులు.. శ్రీవాణి టికెట్ 15000



కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక తిరుమలలో అనేక అవచారాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు టీడీపీ మాజీ చైర్మన్ భూపన కరుణాకర్ రెడ్డి.

టీఆర్ నాయుడు చైర్మన్ అయ్యాక అవచారాలు పరాకాష్ఠకు చేరుకున్నాయి.

300 రూపాయల టికెట్లను మూడు వేలకు అమ్ముకుంటున్నారని అన్నారు.

కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక తిరుమలలో అనేక అవచారాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు టీడీపీ మాజీ చైర్మన్ భూపన కరుణాకర్ రెడ్డి. టీఆర్ నాయుడు చైర్మన్ అయ్యాక అవచారాలు పరాకాష్ఠకు చేరుకున్నాయి. 300 రూపాయల టికెట్లను మూడు వేలకు అమ్ముకుంటున్నారని అన్నారు. విజిలెన్స్ అధికారులే ఈ పాపానికి ఓడిగడుతున్నారంటూ **విగతా 2లో**

## రాయల రత్నాలు.. కొండపల్లి బొమ్మలు



కొండపల్లి బొమ్మలు శ్రీకృష్ణదేవరాయల కాలం నాటి రత్నాలని, అనాడు రాయల వారు రత్నాలను రోడ్ల మీద పోసి అమ్మితే నేడు కొండపల్లి బొమ్మలు రోడ్ల మీద పెట్టి అమ్మేటటువంటి చారిత్రక ప్రాంతం కొండపల్లి అని రాష్ట్ర టూరిజం, సినిమాటోగ్రఫీ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్వర్ పేర్కొన్నారు.

ప్రతి ఏటా ఏప్రిల్ 18 నుంచి 20 వరకు కొండపల్లి బొమ్మల పండుగ జరుగుతుందని తెలిపారు.

కొండపల్లి బొమ్మలు శ్రీకృష్ణదేవరాయల కాలం నాటి రత్నాలని, అనాడు రాయల వారు రత్నాలను రోడ్ల మీద పోసి అమ్మితే నేడు కొండపల్లి బొమ్మలు **విగతా 2లో**

- ★ చెన్నైలో కేంద్రమంత్రి పీయూష్ గోయల్తో కలిసి మీడియా సమావేశం
- ★ డిలమిటేషన్పై డీఎంకే, కాంగ్రెస్ తీరును ఎండగట్టిన చంద్రబాబు
- ★ మహిళా రిజర్వేషన్లను అడ్డుకుని దక్షిణాదికి వ్యవసాయం చేశారని ఆరోపణ
- ★ మాతృభాషను గౌరవించాలి.. ఇతర భాషలపై ద్వేషం చద్దని హితవు
- ★ మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును అడ్డుకుని కాంగ్రెస్, డీఎంకే మహిళలనే ఓడించాయన్న చంద్రబాబు
- ★ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనతో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు ఎలాంటి నష్టం జరగదని హామీ
- ★ తమిళనాడులో అభివృద్ధి కుంటుపడి, శాంతిభద్రతలు క్షీణించాయని ఆరోపణ
- ★ చెన్నై-బెంగళూరు-అమరావతి హై స్పీడ్ రైలు కారిడార్ను కేంద్రం ఆమోదించిందని వెల్లడి
- ★ తమిళనాడులో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు, కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్తో కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కాంగ్రెస్, డీఎంకే కూటమిపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు.
- ★ మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును అడ్డుకోవడం ద్వారా ఆ పార్టీలు కేంద్రాన్ని కాదని, మహిళలనే ఓడించాయని ఆయన ఘాటుగా విమర్శించారు.

# మహిళలను ఓడించింది కాంగ్రెస్, డీఎంకేనే

ఎన్టీయేతోనే తమిళనాడుకు పూర్వ వైభవం తమిళనాడులో చంద్రబాబు ఎన్నికల ప్రచారం రామలక్ష్మి, స్టాల్లిన్ దీని ద్వారా ఏం సాధించారు?



తమిళనాడులో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు, కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్తో కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కాంగ్రెస్, డీఎంకే కూటమిపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మహిళా

రిజర్వేషన్ బిల్లును అడ్డుకోవడం ద్వారా ఆ పార్టీలు కేంద్రాన్ని కాదని, మహిళలనే ఓడించాయని ఆయన ఘాటుగా విమర్శించారు. కాను దక్షిణాది రాష్ట్రాల పక్షాన మాట్లాడుతున్నారని స్పష్టం చేస్తూ, జాతీయ ప్రయోజనాల కోసం పనిచేస్తున్న ప్రధానికి తమ సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ... "నియోజకవర్గాల పునర్విభజనతో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరుగుతుందని తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. దీనిపై ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రస్తుతం ఉన్న సీట్లకు ఆదనంగా 50% సీట్లు పెంచి, ఆ పెరిగిన సీట్లపై **విగతా 2లో**

- అవినీతిపై ఉన్న క్రోధ ప్రజా సమస్యలపై లేడు
- గత రెండేళ్లగా ఉపాధి హామీ పథకం అమలులో రాష్ట్రం వెనుకబాటులో ఉంది
- ఉపాధి హామీ వ్యయం, పనిచేసిన కుటుంబాల సంఖ్య తగ్గాయని ఆరోపణ
- టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వంపై వైసీపీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి తీవ్ర విమర్శలు చేశారు.
- గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు జీవనాధారమైన మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని (ఎంజీఎన్ఆర్ఆకేజీ) ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు.
- దీనివల్ల రాష్ట్రంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజల కొనుగోలు శక్తి తగ్గిపోయి, ఆర్థిక వ్యవస్థ కుంటుపడుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.
- గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజల ఆదాయాన్ని పెంచడంలో ఉపాధి హామీ పథకం అత్యంత కీలకమని జగన్ పేర్కొన్నారు.

## ఉపాధి హామీ పథకాన్ని కూటమి సర్కార్ నిర్లక్ష్యం చేస్తోంది

'చంద్రబాబూ.. ఎంజీఎన్ఆర్ఆకేజీపై ఇంత నిర్లక్ష్యమా?' గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను టీడీపీ ప్రభుత్వం దెబ్బతీస్తోంది

టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వంపై వైసీపీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు జీవనాధారమైన మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని (ఎంజీఎన్ఆర్ఆకేజీ) ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. దీనివల్ల రాష్ట్రంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజల కొనుగోలు శక్తి తగ్గిపోయి, ఆర్థిక వ్యవస్థ కుంటుపడుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజల ఆదాయాన్ని పెంచడంలో ఉపాధి హామీ పథకం అత్యంత కీలకమని జగన్ పేర్కొన్నారు. చారిత్రకంగా ఈ పథకం అమలులో **విగతా 2లో**

## మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును అడ్డుకోవడం మహాపాపం



అభివృద్ధిలో, పాలనలో మహిళల భాగస్వామ్యం మరింత పెంచాలనే లక్ష్యంతో కేంద్రప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ఇండియా కూటమి అడ్డుకోవడం మహాపాపమని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ విమర్శించారు. 'దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు మేలు చేయడానికే ప్రధాని మోదీ.. మహిళా రిజర్వేషన్, సీట్ల పెంపు ప్రతిపాదనలు తీసుకొచ్చారు. **విగతా 2లో**

## పెద్ద దస్తగిరి హత్య వెనక వైసీపీ పెద్దల హస్తం



దస్తగిరి ఇంట్లో విలువైన దాక్కుపెంట్లు దొరికాయి.. వైసీపీ నేతలు ఎంతకైనా దిగజూరాలి.. వైసీపీ రాజకీయ పార్టీ కాదని.. హత్య రాజకీయాలకు డెన్గా తయారైందని ఆంధ్రప్రదేశ్ సమాచార శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. వైసీపీ రాజకీయ పార్టీ కాదని.. హత్య రాజకీయాలకు డెన్గా తయారైందని ఆంధ్రప్రదేశ్ సమాచార శాఖ మంత్రి **విగతా 2లో**

## శాంతి చర్చలకు అమెరికా చర్యలే అడ్డంకి: ఇరాన్

- తమ నౌకను స్వాధీనం చేసుకోవడంపై ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి ఆగ్రహం
- తదుపరి విడత చర్చల్లో పాల్గొనడంపై ఇంకా నిర్ణయం తీసుకోలేదని వెల్లడి
- అమెరికా ర్యండ్స్ వైఖరిని ప్రదర్శిస్తోందని ఇరాన్ విమర్శ
- పారిస్లో మధ్యవర్తిత్వంతో ఇరు దేశాల మధ్య తొలి విడత చర్చలు



అమెరికా చేపడుతున్న రెచ్చగొట్టే చర్యలు, కాల్పుల విరమణ ఒప్పంద ఉల్లంఘనలు ఇరు దేశాల మధ్య శాంతి చర్చల కొనసాగింపునకు పెను అటంకంగా మారాయని ఇరాన్ తీవ్రంగా హెచ్చరించింది.

## మంత్రి పదవి కోసమే వైయస్ జగన్ పై బుచ్చయ్య చౌదరి నీచ విమర్శలు

'కాంగ్రెస్ తో చంద్రబాబుది 'హాట్ లైన్' బంధం..

- కాంగ్రెస్ తో చంద్రబాబుది రహస్య బంధం
- రేపంతం రెడ్డితో టీడీపీ నేతల ఫిర్యాబులో మీ లాలూచీకి సాక్ష్యం.
- మంత్రి పదవి కోసమే వైయస్ జగన్ పై బుచ్చయ్య అబద్ధపు విమర్శలు
- పరిటాల రవి హత్యపై బుచ్చయ్య మాటలు అత్యంత దుర్మార్గం

మహిళా బిల్లు సాక్షిగా తెలుగుదేశం పార్టీ కటకు బుద్ధి. కాంగ్రెస్ పార్టీతో చంద్రబాబు నాయుడు నడుపుతున్న రహస్య లాలూచీ రాజకీయాలు దేశ ప్రజల ముందు లబ్ధిబయలుదేరుతున్నాయి **విగతా 2లో**

దక్షిణాది హక్కులను మోటి హరిస్సున్నారని అటువంటి ఉగ్రవాదితో ఏదీఎంత ఏలా పాతుపెట్టుకుంది

వెంటనే వివరణ ఇచ్చుకున్న కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఏబిసీసీ టీఫ్ మల్లికార్జున్ ఖర్గే ప్రధాని మోదీపై తీవ్రస్థాయిలో వివాదస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రధాని మోదీని ఉగ్రవాదిగా పేర్కొన్నారు. దక్షిణాది హక్కులను మోటి హరిస్సున్నారని అటువంటి ఉగ్రవాదితో ఏదీఎంత ఏలా పాతుపెట్టుకుందని ప్రశ్నించారు. ఏబిసీసీ టీఫ్ మల్లికార్జున్ ఖర్గే ప్రధాని మోదీపై తీవ్రస్థాయిలో వివాదస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రధాని మోదీని **విగతా 2లో**

కె.వి.ఆర్.ఎడ్యుకేషనల్ సొల్యూషన్స్ College Code: 13133

# KVR జూనియర్ కాలేజ్

## ఒకేషనల్ కాలేజ్

K.P.R. కన్వెన్షన్, మెయిన్ రోడ్, టెన్సిన్, వేలూరు - ఎన్.టి.ఆర్.జిల్లా 7207844388, 9550090339

2026 ఇంటర్ ఫలితాలలో కె.వి.ఆర్. విద్యార్థుల విజయభేరి

STATE RANK 471/500	466/500	394/500
N.T.R. జిల్లా	N.T.R. జిల్లా	డివిజన్
మేనా లక్ష్మి (వెదర్ల)	బి.మౌనిక (అర్చికల్లెట్)	ఎన్.అఖిల్ (నర్సయర్)

470/500, 444/500, 443/500, 428/500, 428/500, 426/500, 422/500, 410/500, 381/500

385/500, 370/500, 365/500, 360/500, 355/500, 350/500, 345/500, 340/500, 335/500, 330/500, 325/500, 320/500, 315/500, 310/500, 305/500, 300/500, 295/500, 290/500, 285/500, 280/500, 275/500, 270/500, 265/500, 260/500, 255/500, 250/500, 245/500, 240/500, 235/500, 230/500, 225/500, 220/500, 215/500, 210/500, 205/500, 200/500, 195/500, 190/500, 185/500, 180/500, 175/500, 170/500, 165/500, 160/500, 155/500, 150/500, 145/500, 140/500, 135/500, 130/500, 125/500, 120/500, 115/500, 110/500, 105/500, 100/500, 95/500, 90/500, 85/500, 80/500, 75/500, 70/500, 65/500, 60/500, 55/500, 50/500, 45/500, 40/500, 35/500, 30/500, 25/500, 20/500, 15/500, 10/500, 5/500

అభ్యర్థులు జరిగినవిని



# తాలబోట్లు తెంపి ఏం సాధిస్తావ్

జగన్ కు మంత్రి సవిత సూటి ప్రశ్న

-పెద్ద దస్తగిరి హత్య ముమ్మాటికి తాడేపల్లి స్త్రీప్రే...

ఆయన కుటుంబానికి డెడ్ బాడీ రిటర్న్ గిట్టే ఇచ్చిన వైసీపీ బ్యాచ్

జగన్ ఆత్మకూలక, అరాచకాలకు బలయ్యాది ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలే

-దస్తగిరి కుటుంబాన్ని జగన్ ఎందుకు పరామర్శించ లేదు

వైసీపీ గుర్తు గొడ్డలిగా మారిపోయింది

-సమ్మకున్నవారినే బలి తీసుకుంటున్న జగన్ : మంత్రి సవిత

మంగళగిరి, ఏప్రిల్ 22 ( ఆజయీ నారగాని - నేటి శుభోదయ ) నాడు పిన్నమ్మ సాభాగార్ని హరించారు... నేడు సమ్మకున్న పెద్ద దస్తగిరిని చంపింది ఆయన సతీమణి రవణమ్మ జీవితాన్ని నాశనం చేశారు, మహిళల తాలిబాన్లు తెంపి, ఏం సాధిస్తారని రాష్ట్ర బీసీ, ఈడబ్ల్యూసీ సంక్షేమ, చేనేత మరియు జోలి శాఖ మంత్రి ఎస్.సవిత నిలదీశారు. ఆధికారం కోసం, ఆస్తుల కోసం సమ్మకున్న వారిని బలి తీసుకోవడం వైసీపీకి, జగన్ కు అలవాటైనవారు. తాడేపల్లి స్త్రీప్రే ప్రకారమే పెద్ద దస్తగిరి హత్య జరిగిందన్నారు. శవయాత్రలు చేసే జగన్... పెద్ద దస్తగిరి కుటుంబాన్ని ఎందుకు పరామర్శించలేదని ప్రశ్నించారు. అక్రమ ఆస్తుల కోసం పెద్ద దస్తగిరిని వైసీపీ గూండాలు మట్టిబెట్టారన్నారు. ఈ కేసులో ఎంతటి వారున్నా వదలిపెట్టే ప్రసక్తి లేదని స్పష్టం చేశారు. వైసీపీ పార్టీ గుర్తు ఇప్పుడు గొడ్డలిగా మారిపోయిందన్నారు. జగన్ ఆత్మకూలక బీసీలను బలికావడం బాధాకరమన్నారు. మంగళగిరిలో డీటీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో బుధవారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో మంత్రి సవిత మాట్లాడారు. జగన్, ఆ పార్టీ నాయకుల ధన దాచుకునే మరో బీసీ బలయ్యాదన్నారు. తాను చేసే అక్రమాలకు, ఆత్మకూలకు ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలను జగన్ వారుకుంటున్నారన్నారు. అవసరం తీరగానే వారిని బలి తీసుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. కడపలో పెద్ద దస్తగిరి హత్య ఈ కోవలోనే వస్తోందన్నారు. వైసీపీ పాలనలో కడపలో దస్తగిరిని ముందంజ పెట్టి వైసీపీ మూతూ భూముల కబ్జాలకు పావుగా వారుకుంటుంది మంత్రి సవిత మండిపడ్డారు. కడపలోని గూడూరు వద్ద ఉన్న కేసీ కెనాల్ ను మూసి వేసి, దానికి అనుకుని ఉన్న ప్రభుత్వ భూమిలో అక్రమంగా రే అవుట్ వేశారన్నారు. ఆ రే అవుట్ లో 5 ఛార్ ప్లాన్లను నిర్మించి, జగన్ మేనమామ, మాజీ ఎమ్మెల్యే రకంధ్రనాథ్ రెడ్డికి బహుమతిగా ఇవ్వాలని పెద్ద దస్తగిరి నిర్ణయించారన్నారు. ఆయనను హత్య చేసి, ఆ శవాన్నికుంటుం బసభలకు వైసీపీ బ్యాన్ రిటర్న్ గిట్టే గా ఇచ్చిందన్నారు. సమ్మకున్న... మా ఆయన ప్రాణాలు గత ప్రభుత్వంలో వైసీపీ నేతలు చేసిన భూ కబ్జాలు, దోపిడీల వల్లే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా

నిర్వహిస్తున్న గ్రీవెన్స్ లు కిక్కిరిసిపోతున్నాయని, ప్రతి సమస్యనూ తమ ప్రభుత్వం పరిష్కరిస్తోందని మంత్రి సవిత తెలిపారు.

## తాలిబోట్లు తెంపి ఏం సాధిస్తావ్..

జగన్ ఆధికార దాహానికి, అక్రమాస్తుల ఆర్జనకు సమ్మకున్న వారిని బలి తీసుకోవడం వైసీపీకి, జగన్ కు అలవాటగా మారిందని మంత్రి సవిత విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి కల్వర్తి కోసం జగన్ రెడ్డి తండ్రి మరణాన్ని ఎలా వాడుకున్నారో అందరికీ తెలుసన్నారు. గొడ్డలి వేటుకు బలైన బాబాయిని రాజకీయ బలి పశువుగా ఎలా చేశారో అందరూ చూశారన్నారు. దబ్బు కోసం, రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఎవరైనా బలి పెట్టే సీన చరిత్ర జగన్మోహన్ రెడ్డిదన్నారు. నాడు పిన్నమ్మ సాభాగార్ని హరించిన జగన్, నేడు సమ్మకున్న దస్తగిరిని చంపింది ఆయన సతీమణి రవణమ్మ జీవితాన్ని నాశనం చేశారన్నారు. మహిళల తాలిబాన్లు తెంపి, ఏం సాధిస్తారని ప్రశ్నించారు. మహిళల జీవితాలతో అడుక్కోవటం జగన్మోహన్ రెడ్డికి సరకాదని మంత్రి సవిత హితవు పలికారు.

## జగన్ కుట్రలకు బలయ్యింది ఎస్సీలు, ఎస్టీలు, బీసీలే

పెద్ద దస్తగిరిని చంపింది వైసీపీ రౌడీలని, చంపించింది వైసీపీ నాయకుడని, చంపడానికి స్త్రీప్రే ఇచ్చింది తాడేపల్లి ప్యాలెస్ అని మంత్రి సవిత ఆరోపించారు. సమ్మిన వారినే బలి తీసుకోవటం జగన్మోహన్ రెడ్డి నైజమన్నారు. జగన్ రెడ్డి కుట్రలకు ఎందరో ఎస్సీలు, ఎస్టీలు, బీసీలు బలయ్యారన్నారు. దళిత డ్రైవర్ సుబ్రహ్మణ్యన్న చంపి దోర్ డెలివరీ చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. గతంలో సింగయ్యను కారుతో అక్కొందడం, బీసీ బిడ్డ అమర్త్యం గౌడ్ ను పెట్టోల్ పోసి తగులబెట్టడం, నేడు పెద్ద దస్తగిరిని హత్య చేయడం ఇలా వైసీపీ హత్యా రాజకీయాలకు బదులు, బలహీన వర్గాల ప్రజలు బలయ్యారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పెద్ద దస్తగిరి నివాసంలో 150కి పైగా ఆస్తులను బయటపడ్డాయని, వాటిలో వైసీపీ పెద్దల పేర్లతో క్యాన్సెల్ పత్రాలు లభ్యమయ్యాయని తెలిపారు. వైసీపీ పార్టీ గుర్తు ఇప్పుడు గొడ్డలిగా మారిపోయిందని మంత్రి సవిత అన్నారు.

## పెద్ద దస్తగిరి కుటుంబాన్ని ఎందుకు పరామర్శించలేదు

శవరాజకీయాలు చేయడంలో ఆలోచించిన జగన్ కు పెద్ద దస్తగిరి హత్య గుర్తుకు రాకపోవడం విచిత్రమని మంత్రి సవిత అన్నారు. సొంత పార్టీ కార్యకర్త హత్యకు గురైనా స్పందించకపోవడం గమనార్హమన్నారు. కడప జిల్లాలో వర్తమాన్యుని జగన్ ... పెద్ద దస్తగిరి కుటుంబాన్ని ఎందుకు పరామర్శించలేదని నిలదీశారు. 'నిన్ను సమ్మితే... మా ఆయన ప్రాణాలు తీస్తావా..?' అని పెద్ద దస్తగిరి భార్య రవణమ్మ నిలదీస్తే... జవాబు చెప్పకోలేక



జగన్ అటువైపు కన్నెట్టి కూడా చూడడం లేదన్నారు. వైసీపీ సిద్ధాంతమే రప్పె రప్పె నరుకుతాం... చంపుతాం... అని అన్నారు. పాము పడగ కింద వైసీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు రాజకీయాలు చేస్తున్నారని, వారంతా అక్రమత్వంగా ఉండాలని మంత్రి సవిత హెచ్చరించారు.

## నేరస్తులు ఎంతటి వారైనా పట్టుకుని తీరుతాం

డ్రైవర్ సుబ్రహ్మణ్యం కేసులో ఎమ్మెల్యే అనంత బాబు ఏ విధంగా పట్టుకుని బెదిరిస్తున్నారో రాష్ట్రమంతా చూస్తోందని మంత్రి సవిత తెలిపారు. వివేకా హత్య కేసులోనూ సాక్షులను బెదిరించి, అవసరమైతే రవరప నరుకుతాం అని హెచ్చరించిన చరిత్ర వైసీపీదన్నారు.

దస్తగిరి హత్యకు కూడా ఏదో ఆస్తుల తగాదాగా చిత్రికరించి డ్రైవర్ చేయాలని చూశారు. కానీ తమ ప్రభుత్వం, పోలీసులు చాలా అక్రమత్వంగా ఉన్నాయి. నేరస్తులు ఎక్కడ దాక్కున్నా, ఎవరి వెనుక ఉన్నా పట్టుకుని తీరుతామని స్పష్టం చేశారు. జగన్ రెడ్డి ఫ్యాక్షన్ రాజకీయాలకు కాలం చెల్లిందన్నారు. చట్టం తన పని తాను చేస్తోందని, దస్తగిరి మరణానికి కారణమైన 11 మందిని ఇప్పటికే అరెస్ట్ చేశామని తెలిపారు. నిత్యానంద రెడ్డితో పాటు ఈ కుట్రలో భాగమైన ప్రతి ఒక్కరినీ, వారు ఎంతటి బాగా నాయకులైనా సరే, కట్టుకొని లోపలవేస్తామని హెచ్చరించారు. బీసీల రక్తం తాగి ఈ వైసీపీ రాక్షస రాజకీయాన్ని అంతం చేసే వరకు విక్రమించేది లేదని మంత్రి హెచ్చరించారు.

## “తిరుపతిలో 26 నుండి

## జరగనున్న ఎవటియూసి రాష్ట్ర 18 వ మహాసభలను జయప్రదం చేయండి”



తాడేపల్లిగూడెం ఏప్రిల్ 22 (అవివాన్ మారంపూడి నేటి- శుభోదయ)::తిరుపతిలో ఈ నెల 26 నుండి 29 వరకు జరగనున్న ఎవటియూసి రాష్ట్ర 18 వ మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని ఎవటియూసి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు డి సోమనందర్ పిలుపు ఇచ్చారు. ఎవటియూసి తాడేపల్లిగూడెం ఏరియా కార్యవర్గ సమావేశం బుధవారం సిపాయిపేట భవనంలో కార్యాలయంలో ఏరియా అధ్యక్షుడు ఓసూరి వీరాజు అధ్యక్షతన జరిగింది. వీరాజు మాట్లాడుతూ ఎవటియూసి రాష్ట్ర మగ్గువాసభలను, మేడే కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయాలని అనుబంధ సంఘాలను కోరారు. రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు డి సోమనందర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఉద్బోధన కార్యక్రమాలను ఎదుర్కుంటున్న సమస్యలను తిరుపతిలో జరగనున్న ఎవటియూసి రాష్ట్ర మహాసభల్లో చర్చించాలని, కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను అనుసరిస్తున్న కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలను ప్రతిఘటించేందుకు పోరాటాలను రూపొందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఏప్రిల్ 26 న తిరుపతిలో జరిగే ప్రదర్శన, బహిరంగ సభలను జయప్రదం చేయాలని కోరారు. ఏరియా సమితి కార్యదర్శి మండలంపై చారిత్రక మాట్లాడుతూ ఏరియా పరిపాలనా వ్యతిరేక విధానాలను అనుబంధ కార్యకర్తలకు సభ్యత్వాన్ని బట్టి ఎంపికైన ప్రతినిధులు మహాసభల్లో పాల్గొనాలని కోరారు. మేడే కార్యక్రమాన్ని పెద్ద ఎత్తున విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఏరియా సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కళింగ లక్ష్మణరావు, కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి కె.శ్రీనివాసారాయణ, మున్సిపల్ వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి తాడికొండ శ్రీనివాసారావు, భవననిర్మాణ కార్యకర్తల సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి పోలిరాతి ఆదినారాయణ, ఏరియా తాపీ వర్ధంగి సెంటర్లో రాజ్ బెండింగి వర్కర్స్ యూనియన్ అధ్యక్షుడు పదాల శ్రీనివాస్, కోశాధికారి మాడు శ్రీనివాస్, అనుబంధ సంఘాల నాయకులు కొడమంచిల చంద్రారావు, మార్కెట్ కమిషనరు, గోపిరెడ్డి నాగ చంద్రారావు, కొంపం నాగేశ్వరరావు, కుమారి, తాయరూ, తాడేపల్లి వెంకటేష్, మాదాసు సత్యనారాయణ, విజయకుమార్, సత్తిరెడ్డి అప్పారాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## భవననిర్మాణ కార్యకర్తల సంఘం నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక!



తాడేపల్లిగూడెం ఏప్రిల్ 22 (అవివాన్ మారంపూడి నేటి- శుభోదయ) తాడేపల్లిగూడెం రూరల్ మండలం సవాబాలెం గ్రామంలో ఎవటియూసి అనుబంధ భవననిర్మాణ కార్యకర్తల సంఘం నూతన కార్యవర్గం బుధవారం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యింది. యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షులుగా రుద్రా శీనివాస్, గౌరవ సలహాదారులుగా బండే నర్సయ్యారావు, కీలు కృష్ణమూర్తి, అధ్యక్షులుగా బండే నాగేంద్ర ,ఉపాధ్యక్షులుగా మద్దుకూరి నాగేంద్ర , కార్యదర్శిగా సింగవరపు సునీల్ కుమార్ , కోశాధికారిగా యాతం నాగభూషణం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. కార్యకర్తల సంక్షేమం కోసం, హక్కుల కోసం నూతన కార్యవర్గం పట్టుదలగా కృషి చేయాలని వర్కర్స్ గాంధీ జిల్లా భవననిర్మాణ కార్యకర్తల సంఘం కార్యదర్శి పోలిరాతి ఆదినారాయణ కోరారు. నూతన కార్యవర్గాన్ని ఆభినందించారు

## బాల్యవివాహాలు నిర్మూలించాలి కళాజాత ద్వారా అవగాహన

పులివెడ, ఏప్రిల్ 21,(నేటి శుభోదయ) :బాల్యవివాహాల నిర్మూలన కోసం సమాజం మొత్తం కలిసి పనిచేయాలని పులివెడ ఐసిడిఎస్ ప్రాజెక్ట్ సీడిపి వాణిశ్రీదేవి పేర్కొన్నారు. విశ్వరూప జిల్లా పులివెడ నీ డి ఎస్ ప్రాజెక్ట్ పరిధిలోని కల్యాణ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో మంగళవారం ఐసిడిఎస్ అధ్యక్షులతో గ్రామంలో బాల్య వివాహాల నిర్మూలన పై కళాజాత కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాజాత బృందం పాటలు, నాటికల ద్వారా బాల్యవివాహాల వల్ల కలిగే అనర్థాలను వివరిస్తూ ప్రజలను చైతన్యపరిచింది. ప్రజల సహకారం లేకుండా బాల్యవివాహాలను పూర్తిగా అరికట్టడం సాధ్యం కాదని, అందరూ కలిసి ముందుకు రావాలని సీడిపి వాణి శ్రీదేవి పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాజాత బృందం నారాయణ, గీత, మల్లన్న, ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ విజయలక్ష్మి, చైల్డ్ హెల్త్ లైన్ జిల్లా ప్రాజెక్ట్ కోఆర్డినేటర్ నాగమణి, స్వర్ణ గ్రామ సంరక్షణ కార్యదర్శులు రేపూ, జయశ్రీ, ఏ ఎస్ ఎం షణునా, ఆశ వర్మదేవి అంగన్వాడీ సిబ్బంది గర్భవతులు, బాలింతలు, కిశోర బాలికలు, ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## నంద్యాల లో స్విమ్మింగ్ పూల్ నిర్మిస్తాం

- స్విమ్మింగ్ విశేషాల అభినందన సభలో ఎంపీ బైరెడ్డి శబరి



నంద్యాల, నేటి శుభోదయ :: నంద్యాల మునిపాలిటీ పరిధిలో ఒక ఆశ్రాధునిక స్విమ్మింగ్ పూల్ మంజూరు చేయడానికి తయారై జిల్లా సువి జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి స్విమ్మర్లను తయారు చేస్తామని నంద్యాల పార్లమెంట్ సభ్యురాలు, లోక్ సభ డీపీ డి.పూర్ణి ఛోటా రెడ్, డీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి తెలిపారు. జగ్గయ్యపేటలో జరిగిన రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల స్విమ్మింగ్ ఫాంపియన్లలో విశేష ప్రతిభ కనబరిచి పతకాలు సాధించిన కాశీపురం ప్రభాకర్ రెడ్డి, పి. మద్దుకూర్ రెడ్డిల అభినందన సభకు ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. నంద్యాల శ్రీ రామకృష్ణా పబ్లిక్ కళాశాలలో డా. జి. రామకృష్ణారెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన సభకు ఎంపీ శబరి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి మాట్లాడుతూ నేను చిన్నప్పటి నుండి స్విమ్మింగ్ నే. జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించాను, స్విమ్మింగ్ చేయడం వల్లనే నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. మీ పిల్లలకు ఈ నేర్పించడం మీరిచ్చే గొప్ప బహుమతి. స్విమ్మింగ్ నుండి రాజీనీ స్పార్ట్స్ కోలా కింద ఉద్యోగాలు సాధించ వచ్చు. ఆరు వరుల వయసులో ప్రభాకర్ రెడ్డి ఇంత ప్రతిభ చూపడం అద్భుతం, స్విమ్మింగ్ విశేషాలను సన్మానించడం నాకు దక్కిన గౌరవం అన్నారు. నంద్యాల మునిపాలిటీ పరిధిలో ఒక ప్రాథమిక స్విమ్మింగ్ పూల్ మంజూరు చేయాలని... నంద్యాల మునిపాలిటీ స్విమ్మింగ్ లో జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి శ్రీధాకారులను తయారు చేద్దాం. మా నాయకుడు చంద్రబాబు నాయుడు శ్రీధరలకు అవారమైన ప్రోత్సాహం ఇస్తున్నారు. శ్రీ రామకృష్ణ విద్యా సంస్థల అధినేత డా రామకృష్ణ రెడ్డి మాట్లాడుతూ స్విమ్మింగ్ మీద మక్కువతో తన ఇంట్లోనే ఒక స్విమ్మింగ్ పూల్ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. రోజూ స్విమ్మింగ్ చేస్తే మీ ఆరోగ్యం మీ గుప్పిల్లో ఉన్నట్లే అవుతుంది. కాశీపురం ప్రభాకర్ రెడ్డి ఒక ప్రతిభా వంశమైన రచయిత గా తెలుసు అని, అయితే ఈత లో ఇంత గొప్ప ప్రవీణుడని తెలియదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మారంరెడ్డి జనార్ధన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర కనీస వేతనాల సలహా మండలి డైరెక్టర్ కాటంరెడ్డి శ్రీకాంత్ రెడ్డి, ఫుడ్ కార్పొరేషన్ అఫ్ ఇండియా డైరెక్టర్ సరహరి విశ్వనాథ రెడ్డి, డా రాజ్ రెడ్డి తదితరులు ప్రసంగించారు.

## రైల్వే ప్రయాణికుల కోసం దాహాల్దిన తీర్చేందుకు పూర్తి చల్లటి తాగు నీటి క్యాన్ల చలివేంద్రం ఏర్పాటు

- డాక్టర్ ఎస్ . జయ సందన్ రెడ్డి ,

బాసిన్సేని వెంగళమేష్ చౌదరి లను అభినందించిన రైల్వే అధికారులు తీర్చేందుకు, నేటి శుభోదయ :: శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా ముదిగుట్ట మండల కేంద్రంలోని రైల్వే స్టేషన్ ప్రాంగణంలో ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లా వికాళాంధ్ర బ్యారో వీప్ డాక్టర్ ఎస్. జయ సందన్ రెడ్డి, మానవ హక్కుల జాతీయ కన్వీనర్ బాసిన్సేని వెంగళమేష్ చౌదరిల ఆధ్వర్యంలో చల్లని తాగునీటి క్యాన్ లతో ప్రత్యేక చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ముదిగుట్ట అర్బన్ సీబి శివరాముడు, రైల్వే స్టేషన్ మాస్టర్ నాగభూషణం చేతుల మీదుగా చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సిబి శివరాముడు మాట్లాడుతూ ఎందరూ తీవ్రత రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఉచిత చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం ఎంతో అభినందన దగ్గ విషయమని అన్నారు. ఈ ఎండాకాలంలో రైల్వే స్టేషన్ కి వచ్చే ప్రయాణికులతో పాటు వృద్ధులు చిన్నారలుకు ప్రయాణికులు, సాధారణ ప్రజలు చాలా దుర్భింద తీర్చుకునేందుకు ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించడం చాలా మంచి విషయమని వారిని అభినందించడం జరిగింది. ఈ చలివేంద్రం ద్వారా రైల్వే స్టేషన్కు వచ్చే ప్రయాణికులు, కూలీలు, వృద్ధులు, చిన్నారలు సహా అందరికీ శుభ్రమైన, చల్లని తాగునీరు అందుబాటులో ఉండారు. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం సమయంలో ఎండ తీవ్రత అధికంగా ఉండటంతో ప్రయాణికులు ఈ చలివేంద్రాన్ని వినియోగించుకుని ఉపశమనం పొందుతున్నారు.

ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ ఎస్. జయ సందన్ రెడ్డి, మానవ హక్కుల జాతీయ కన్వీనర్ బాసిన్సేని వెంగళమేష్ చౌదరి మాట్లాడుతూ “ప్రజలకు అవసరమైన సమయంలో సహాయం చేయడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. వేసవి కాలంలో నీటి కొరతతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడకుండా చిన్న సహాయం అయినా చేయాలని ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాం” అని వారు తెలిపారు. ఇక, స్థానికులు మరియు ప్రయాణికులు ఈ చలివేంద్రం ఏర్పాటుపై సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు మరింతగా కొనసాగించాలని కోరుకున్నారు. డాక్టర్ జయ సందన్ రెడ్డి సామాజిక సేవా కార్యక్రమంలో ఎప్పుడూ ముందుండి, ప్రజల సమస్యల పట్ల స్పందిస్తూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్టేషన్ మాస్టర్ నాగభూషణం, పట్టణ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## సూపుల రామచంద్రారెడ్డికి ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి ఘన నివాళి



నంద్యాల, నేటి శుభోదయ :: నంద్యాల మండలం భీమవరం గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ రాజకీయ నాయకులు సూపుల రామచంద్రారెడ్డి బుధవారం మృతి చెందారు. రామచంద్రారెడ్డి మరణం సమాచారం తెలియగానే నంద్యాల ఎంపీ, డీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి భీమవరం గ్రామంకు వెళ్లి ఆయన పార్లమెంటుకి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. రైతు సమస్యలు, కుందనది పరిరక్షణకు, రాయలసీమ ఉద్యమంలో మా నాన్న రైరెడ్డి రాజశేఖరరెడ్డి వెంట నడిచిన పోరాడారని, రామచంద్రారెడ్డి మరణం తీరనిలోటు అని ఎంపీ డాక్టర్ బైరెడ్డి శబరి అన్నారు. ఆయన కుటుంబాన్ని పరమార్చించి సంతాపం తెలిపి సానుభూతి ప్రకటించారు.

## పుస్తక ఆవిష్కరణ మానవ జ్ఞాన ప్రయాణంలో చోటు చేసుకున్న ఒక విస్తోటనం

- డాక్టర్ పావతి లీలావతి -నేడు పుస్తక దినోత్సవం



విజయవాడ, ఏప్రిల్ 23( ఆజయీ నారగాని - నేటి శుభోదయ ) : పుస్తక ఆవిష్కరణ మానవ జ్ఞాన ప్రయాణం లో చోటు చేసుకున్న ఒక విస్తోటనం. అప్పు యంత్రం చోడశక్తి లా పని చేసింది. మానవ సమాజం లో అభివృద్ధికి చాలా కార్డు మందికి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్న విజ్ఞానం క్రమంగా అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అందుబాటులోకి వచ్చింది. కాగితం పైన ఆక్షరాలు అప్పు వేసి పుస్తకం గా రూపుదిద్దుకున్న సంఘటన, క్రమంగా వేగం పుంజుకుని వలస ప్రపంచమంతా విస్తరించింది. యునెస్కో 1995 న ఏప్రిల్ 23 ను ప్రపంచ పుస్తక దినోత్సవం గా ప్రకటించింది. ప్రముఖ అంగ్ల రచయిత కేట్స్ లియర్, స్పానిష్ రచయిత సర్వతేజ్ ల మరణ తేదీ లు, మంచి పుస్తకాల గురించి విజ్ఞానం వంటివి తెలుపడం వంటివి కార్యక్రమాలు నిర్వహించి వారిలో ఆసక్తి పెంపించింది. పుస్తకం విశ్వ గురువు ' చదవడం ద్వారా అనేక అంశాలను పట్ల అవగాహన, భావ వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యం పెంపొందుతుంది. ప్రస్తుత మానసిక ఒత్తిడి పిల్లల లో ఒక సమస్య గా మారింది. ఉన్న వరతం ద్వారా దీనిని సమర్పవంతంగా అధికమించవచ్చు. మానవ అభివృద్ధి నువీలో అగ్రాక్షణంలో పుస్తక దేశాలైన ఛాంద్, నార్వే, స్వీడన్, డెన్మార్క్, ఫిన్ లాండ్ వంటి దేశాలలో క్లాస్ పుస్తకాలు పిల్లల పరిమిత కాకుండా చరిత్ర, సంస్కృతి, సామాజిక, సాంఘిక శాస్త్రాల పట్ల తప్పనిసరిగా అవగాహన కలిపి వేదంగా నిలబడే సు రూపొందించి మంచి న్యూనతలతో, అవగాహన కలిగిన పౌరులు గా తయారు చేస్తున్నారు. పుస్తక పండుగలు భవిష్యత్ లో ప్రతివీధి వేరుకా జరిగి నేటి జెన్ టీ యువతకు పుస్తక దగ్గరవాని అతిథాం...







# ముందస్తు నివారణ చర్యలు, జాగ్రత్తలు పాటిస్తే టైప్ 2 డయాబెటిస్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు



టైప్-2 డయాబెటిస్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మందిని ప్రభావితం చేస్తున్న దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఈ వ్యాధిలో శరీరం గ్లూకోజ్ ను సరిగ్గా వినియోగించుకోలేకపోతుంది. ప్రధానంగా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం లేదా శరీరం సరిపడా ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయకపోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. సరైన నియంత్రణ లేకపోతే కిడ్నీ సమస్యలు, అంధత్వం, గుండె జబ్బులు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కుటుంబ చరిత్ర టైప్-2 డయాబెటిస్ కు ముఖ్యమైన రిస్క్ ఫ్యాక్టర్. తల్లిదండ్రులు లేదా సోదరులు ఈ వ్యాధితో బాధపడితే, కుటుంబంలోని ఇతరులకు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనికి జన్యుపరమైన కారణాలతోపాటు కుటుంబంలో ఒకే విధమైన ఆహార అలవాట్లు, జీవనశైలి కూడా కారణం అవుతాయి. ఇలాంటి కుటుంబాల్లో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ లేదా మెటబాలిక్ సమస్యలు ముందుగానే కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నా కూడా ముందస్తు జాగ్రత్తలతో ఈ వ్యాధిని నివారించడం లేదా ఆలస్యం చేయడం సాధ్యమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

## బరువును నియంత్రించాలి..

మొదటగా బరువును నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. సమతల ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించాలి. ప్రస్తుతం ఉన్న బరువులో కేవలం 5 నుంచి 7 శాతం తగ్గించినా టైప్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ ఉండే కొవ్వు ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ కు ప్రధాన కారణం కాబట్టి దాన్ని తగ్గించడం అవసరం. రెండవది అధిక పైబెర్, తక్కువ గైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఆహారం తీసుకోవాలి. పప్పులు, ఆకుకూరలు, గింజలు, పూర్తి ధాన్యాలు వంటి ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర శోషణను నెమ్మది చేస్తాయి. చక్కెర కలిగిన పనియాలు, సోదాలు, జ్యూసులు అవసరం లేని రీతిలో కూడా హెచ్చరికీ వంటి వాటిని తీసుకోవడం మంచిది. ఫైబర్ మెథడ్ పాటించడం ద్వారా సమతల ఆహారం తీసుకోవచ్చు.

## వ్యాయామం అవసరం..

మాడపటి శారీరక చురుకుదనం పెంచాలి. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల మోస్తరు

వ్యాయామం చేయాలి. అలాగే వారంలో రెండు సార్లు వెయిట్ ట్రైనింగ్ లేదా బాడీవెయిట్ వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కండరాల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. నాలుగవది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలి. ముఖ్యంగా 35 సంవత్సరాలకు మైబిడినవారు లేదా ఇతర ప్రమాద కారకాలు ఉన్నవారు ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ సుగర్, HbA1c వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ట్రీ-డయాబెటిస్ దశలోనే గుర్తిస్తే జీవనశైలిలో మార్పులతో పూర్తిగా నియంత్రించవచ్చు. అదనంగా రక్తపోటు, కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను కూడా పర్యవేక్షించడం అవసరం. బిడపటి రోజువారీ అలవాట్లను మెరుగుపరచాలి. రోజుకు 7-9 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర అవసరం. నిద్రలేమి ఇన్సులిన్, ఆకలి నియంత్రణ హోర్మోన్లపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఎందుకంటే దీర్ఘకాలిక స్ట్రెస్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. యోగా, ధ్యానం, శ్వాసాభ్యాసాలు ఉపయోగించుకోవాలి. అలాగే ధూమపానం మానేయడం చాలా అవసరం, ఎందుకంటే ఇది ఇన్సులిన్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది.

## ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో..

జన్యుపరమైన కారణాలు ఉన్నప్పటికీ అధిక బరువు, కూర్చునే జీవనశైలి, ఒత్తిడి, వయస్సు, Polycystic Ovary Syndrome, అసాధ్యమైన ఆహారం, ధూమపానం, మద్యం వంటి అంశాలు కూడా టైప్-2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నవారు కూడా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం ద్వారా టైప్-2 డయాబెటిస్ నియంత్రించవచ్చు లేదా దాని ప్రారంభాన్ని ఆలస్యం చేయవచ్చు. చిన్న చిన్న మార్పులు దీర్ఘకాలికంగా పెద్ద ఫలితాలను ఇచ్చాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

# రోజూ టీ లేదా కాఫీ తాగితే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.. సైంటిస్టుల అధ్యయనంలో వెల్లడి..



రోజూ టీ తాగితే మెదడు ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యం అంటే ఎంతటి ప్రధానం అదా. ఉదయం ఒక కప్పు కాఫీ లేకుండా రోజూ ప్రారంభించలేని వారు కూడా ఉన్నారు. ఇప్పటికే కాఫీ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిసిన విషయమే. తాజాగా వచ్చిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం కాఫీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిసిన విషయమే. తాజాగా వచ్చిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం కాఫీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిసిన విషయమే. తాజాగా వచ్చిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం కాఫీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిసిన విషయమే. తాజాగా వచ్చిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం కాఫీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిసిన విషయమే.

కాఫీ, టీ, డికాఫ్ కాఫీ వినియోగాన్ని ఆహార ప్రక్రమణల ద్వారా అంచనా వేసి, వయసు, వ్యాయామం, ధూమపానం, జన్యుపరమైన అంశాలు వంటి ఇతర ప్రభావాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. అధ్యయనం ప్రధానంగా వెల్లడించిన విషయం ఏమిటంటే, కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకునేవారిలో డిమెన్షియా ప్రమాదం సుమారు 18 శాతం వరకు తక్కువగా ఉన్నట్లు తేలుతోంది. అలాగే వీరిలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుదల (కాగ్నిటివ్ డిక్లైన్) తక్కువగా ఉండటంతో పాటు, మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. టీ తాగే వారిలో కూడా ఇలాంటి ప్రయోజనాలే కనిపించాయి. అయితే డికాఫ్ కాఫీ ఈ ప్రయోజనాలు కనిపించలేదు. పరిశోధకులు అభిప్రాయం ప్రకారం, కాఫీ, టీ లోని కెఫీన్ ఈ రక్షణాత్మక ప్రభావానికి కారణమే ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. అయితే దీనిపై మరింత పరిశోధన అవసరమని వారు స్పష్టం చేశారు. అలాగే జన్యుపరమైన ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో కూడా ఈ ప్రయోజనాలు సమానంగా కనిపించాయి. రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ లేదా 1-2 కప్పుల టీ తీసుకోవడం ఉత్తమ మోతాదుగా ఈ అధ్యయనం సూచిస్తోంది. దీనికంటే ఎక్కువ తీసుకున్నా పెద్దగా హానీకరం కాదని కూడా

పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. **డిమెన్షియా కేసులు పెరిగే అవకాశం..** భారతీయుల దృష్టిలో చూస్తే టీ (నాన్ యు) చాలా మందికి రోజువారీ అలవాటు. ఇది కేవలం పానీయం మాత్రమే కాకుండా సంస్కృతిలో భాగం. 2050 నాటికి డిమెన్షియా కేసులు గణనీయంగా పెరిగే అవకాశముందని అంచనాలు చెబుతున్నాయి. నగర జీవనశైలిలో ఒత్తిడి, కాలుష్యం, కూర్చునే పనులు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఈ ప్రమాదం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో కాఫీ లేదా టీని తీసుకోవడం ఒక చిన్న ఉపయోగకరమైన మార్గంగా మారే అవకాశాలు ఉంటాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని పాటుగా వ్యాయామం, సరైన నిద్ర, యాంట్ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం, ఉదాహరణకు పసుపు, ఆకుకూరలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించడం కూడా చాలా అవసరం. కాఫీ లేదా టీ ఒక్కటే పరిష్కారం కాదు కానీ మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే పరిష్కారం ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా ఉపయోగపడే అవకాశాలు ఉంటాయని సైంటిస్టులు సూచిస్తున్నారు.

**18 శాతం వరకు తగ్గిన డిమెన్షియా ప్రమాదం..**

# రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే కలిగే అడ్డుతమైన లాభాలు ఇవే..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే శరీరంలో నిజంగా ఏం జరుగుతుందో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? చాలా మంది ఇది కేవలం ఆకలి తగ్గడానికే సహాయపడుతుందని భావిస్తారు. కానీ శరీరంలో జరిగే మార్పులు అంతకంటే చాలా పెద్దవిగా ఉంటాయి. నిద్రకు ముందు పొట్టుకు సరైన విశ్రాంతి ఇవ్వవచ్చును, శరీరం జీర్ణక్రియపై కాకుండా రిపేర్ (పునరుద్ధరణ) పనులపై దృష్టి పెడుతుంది. దీని వల్ల గత (జీర్ణ వ్యవస్థ) రిథమ్ నుంచి నిద్ర ప్యాటర్న్ వరకు అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. రాత్రిపూట త్వరగా తినడం వల్ల శరీరంలో జరిగే మార్పులు గురించి వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. మొదటగా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ విశ్రాంతి తీసుకోవాలని సమయంలో కూడా పని చేస్తూనే ఉంటుంది. క్రిటిక్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ ప్రపంచవ్యాప్త అధ్యయనం ప్రకారం, రాత్రి భోజనం ఆలస్యంగా చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది, అప్పుడు (అసిడిటీ) పెరుగుతుంది.

## సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు..

అయితే త్వరగా భోజనం చేస్తే గత ఒక నియమిత రిథమ్ కి అలవాటు పడుతుంది. దీంతో ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే నిద్ర నాణ్యత సహజంగా మెరుగువుతుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల శరీరం యాక్టివ్ పనిచేయాలి వస్తుంది. హార్ట్ రేట్, శరీర ఉష్ణోగ్రత మెరుగుతాయి. దీంతో నిద్రపోవడం కష్టమవుతుంది. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ సైన్స్ మెడిసిన్ ప్రకారం, నిద్రకు ముందు భోజనానికి కనీసం 2-3 గంటలు వ్యవధి ఉండాలి. దీని వల్ల



రాత్రి మధ్యలో లేవడం తగ్గుతుంది. మూడు నెలల్లో ఇది సహజ నిద్ర చక్కాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. అదే విధంగా ఆకలి హోర్మోన్లు సమతుల్యం అవుతాయి.

రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల గ్రెలిన్, లెప్టిన్ అనే ఆకలి నియంత్రణ హోర్మోన్లు అసమతుల్యం అవుతాయి. హార్మోన్ల మెడికల్ సర్కల్ అధ్యయనం ప్రకారం, రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల మరనటి రోజు ఎక్కువ ఆకలి వేస్తుంది. అయితే రాత్రిపూట త్వరగా తినడం హోర్మోన్లు మళ్లీ సహజ స్థితికి వస్తాయి, అసహజంగా తినాలనిపించడం తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా బరువు, మెటబాలిజం మెరుగుపడుతాయి. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల అదనపు కాలరీలు శరీరంలో చేరుతాయి.

## డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగుపడుతాయి, శరీరం నిల్వ ఉన్న ఎనర్జీని సరిగ్గా వినియోగించుకోవడం మొదలుపెడుతుంది. కొందరికి ప్రత్యేకంగా లైట్ చేయకపోయినా క్రమంగా బరువు తగ్గుదల కనిపిస్తుంది. అలాగే గత మెట్రోబెయోమ్ (ముంచి బ్యాక్టీరియా) మెరుగుపడుతుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం గతలోని మంచి బ్యాక్టీరియా సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. రాత్రి విరామం ఇవ్వడం వల్ల ఈ బ్యాక్టీరియా పునరుద్ధరణకు సమయం దొరుకుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ మెరుగుపడతాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్ (వాపు) తగ్గుదల, ఇన్సులిన్ బలపడడం జరుగుతుంది. మల విసర్జన క్రమబద్ధంగా మారుతుంది. వీటితో పాటు అసిడ్ రిఫ్లక్స్ తగ్గుతుంది. రాత్రి తిన్న వెంటనే పడుకోవడం వల్ల గుండెలో మంట (అసిడ్ రిఫ్లక్స్) ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే త్వరగా భోజనం చేస్తే జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి తగ్గి ఈ సమస్యలు క్రమంగా తగ్గుతాయి. అయితే రాత్రి భోజనం త్వరగా చేయడం వల్ల అలవాటు చాలా త్వరగా ప్రారంభమై క్రమంగా పెరుగుతాయి. చిన్న అలవాటు మార్పు కూడా శరీర ఆరోగ్యంపై పెద్ద ప్రభావం చూపగలదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

# అబ్జిషేక్ విధ్వంసం.. సంచలితో ఉప్పల్ లో ఉప్పెన!

ఐపీఎల్లో అభిషేక్ మళ్లీ విధ్వంసం సృష్టించాడు. తనకే సాధ్యమైన రీతిలో ఫోర్లు, సిక్సర్లతో విరుచుకుపడిన ఆతను సంచలితో ఉప్పల్ మైదానంలో ఉప్పెన సృష్టించాడు. బౌండరీలతోనే సరిగ్గా 100 పరుగులు రాబట్టిన అభిషేక్ క్లౌస్, ఇషాన్ కిషన్, హెడ్ కూడా అందగా నిలవడంతో హైదరాబాద్ ఛార్జి స్కోరుతో ప్రత్యేక సవాల్ విసిరింది. అయితే ఢిల్లీ బ్యాటింగ్ ఏమాత్రం రైజర్స్ కు సరితూగలేకపోయింది. ఏ దశలోనూ కావాల్సిన దూకుడును ప్రదర్శించిన క్యాపిటల్స్ లక్ష్యానికి చాలా దూరంలో నిలిచిపోయింది. సమష్టి బౌలింగ్ రైజర్స్ ఢిల్లీని పదగొట్టి వరుసగా మూడో విజయాన్ని అందుకుంది.

హైదరాబాద్: సొంతగడ్డపై సనీరెజర్స్ హైదరాబాద్ హ్యూజ్ విజయాన్ని సమాధి చేసింది. మంగళవారం ఉప్పల్ స్టేడియంలో దాచు ఏకపక్షంగా సాగిన మ్యాచ్ లో రైజర్స్ 47 పరుగులు తేడాతో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ ను చిత్తు చేసింది. టాన్ ఓడి ముందుగా బ్యాటింగ్ కు దిగిన హైదరాబాద్ 20 ఓవర్లలో 2 వికెట్ల నష్టానికి 242 పరుగులు చేసింది. "షేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్" అభిషేక్ శర్మ (68 బంతుల్లో 135 నాటౌట్; 10 ఫోర్లు, 10 సిక్సర్లు) ఐపీఎల్లో తన రెండో సంచలితో చెలరేగా... హెడ్ క్లౌస్ (13 బంతుల్లో 37 నాటౌట్; 3 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు), ట్రవిస్ హెడ్ (26 బంతుల్లో 37; 2 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు) రాణించారు. అనంతరం ఢిల్లీ 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్లకు 195 పరుగులు సాధించింది. నితీశ్ రాజా (30 బంతుల్లో 57; 7 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు) ఆర్డర్ సెంచరీ చేశారు... సమీర్ రిజ్జీ (28 బంతుల్లో 41; 2 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు), కేవల్ రాహుల్ (23 బంతుల్లో 37; 1 ఫోర్, 3 సిక్సర్లు) ఫర్వాలేదనించారు. సనీరెజర్స్ బౌలర్ ఇషాన్ మలింగ్ కు 4 వికెట్లు దక్కాయి.

## భారీ భాగస్వామ్యం..

తొలి నాలుగు ఓవర్లలో 6 ఫోర్లతో 36 పరుగులు రాబట్టిన రైజర్స్ ఇన్స్పిర్ నితీశ్ రాజా వేసిన ఐదో ఓవర్తో ఊపందుకుంది. ఈ ఓవర్లో అభిషేక్, హెడ్ కలిసి 3 సిక్సర్లు బాదడంతో 20 పరుగులు వచ్చాయి. పవర్ ప్లేలో టీమ్ 67 పరుగులు సాధించింది. అనంతరం 25 బంతుల్లో అభిషేక్ ఆర్డర్ సెంచరీ పూర్తి కాగా, అక్షర్ ఓవర్లో భారీ షాట్లు ప్రయత్నించి హెడ్ వెనుదిరిగాడు. అయితే మరోవైపు అభిషేక్ దూకుడు కొనసాగా, ఇషాన్ కిషన్ (13 బంతుల్లో 25; 2 ఫోర్లు, 1 సిక్సర్) కూడా తన ధానిని ప్రదర్శించాడు. వీరిద్దరు కలిసి కుర్చీ ఓవర్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 24 పరుగులు రాబట్టారు. 86 పరుగుల వద్ద



డీప్ బ్యాట్ వర్లెగల్లో రాజా క్యాచ్ పదిలేదుతో బలికిపోయిన అభిషేక్ శర్మ.. రాజా ఓవర్లో వరుసగా 6, 6, 4 బాదాడు. ఈ క్రమంలో 47 బంతుల్లో ఆతని సెంచరీ పూర్తయింది. అయితే అదే ఓవర్లో దురదృష్టవశాత్తూ రిటర్న్ లో బౌలర్ చేతికి తగిలిన బంతి నాన్ ప్రయింకింగ్ స్టంప్స్ ను పదగొట్టడంతో కిషన్ రహస్యంగా. అయితే చివరి ఐదు ఓవర్లలో అభిషేక్ ను ఆపడంలో ఢిల్లీ సఫలం అయింది. ఈ 30 బంతుల్లో 17 బంతులు అడిన్ అభిషేక్ 2 ఫోర్లతో 20 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగాడు. మరోవైపు ఉప్పల్ క్లౌస్ మాత్రం తన ప్రైన శైలిలో చెలరేగడంతో భారీ స్కోరు సాధ్యమైంది. ఎన్ గిడి ఓవర్లో రెండు పరుగుల సిక్సర్లు కొట్టిన ఆతను... ముతేకీ వేసిన చివరి ఓవర్లో 2 ఫోర్లు, సిక్సర్ కొట్టాడు.

## మిల్లర్ విఫలం..

ఈ మ్యాచ్ తోనే ఐపీఎల్లో అడుగు పెట్టిన పేసర్ మదువంక చక్కర్ బౌలింగ్ ప్రదర్శన కనబర్చాడు. తన 3 ఓవర్ల తొలి స్పెల్లో 24 పరుగులే ఇవ్వడం ఆతను నిసాంక (8) వికెట్ తీశాడు. మరోవైపు నితీశ్ రెడ్డి వేసిన రెండు ఓవర్లలో రాజా, రాహుల్ కలిసి 2 సిక్సర్లు, 3 ఫోర్లతో 29 పరుగులు రాబట్టడంతో పవర్ ప్లే ముగిసేసరికి స్కోరు

59 పరుగులకు చేరింది. శివాంగ్ ఓవర్లో వరుసగా 6, 6, 4 కొట్టిన రాజా 27 బంతుల్లో ఆర్డర్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. అయితే రాహుల్ ను సాకిట్ వెనక్కి వదిలివేసి, తర్వాతి ఓవర్లో మలింగ్ వరుస బంతుల్లో రాజా, మిల్లర్ (0)లను అవుట్ చేయడంతో రైజర్స్ పైచేయి సాధించింది. ఆ తర్వాత రిజ్జీ, ట్రిస్టన్ స్ట్రట్స్ (16 బంతుల్లో 27; 3 ఫోర్లు, 1 సిక్సర్) కలిసి షోరాడినా లాభం లేకపోయింది. 26 బంతుల్లో 77 పరుగులు చేయాలని దశలో స్ట్రట్స్ అవుట్ కావడంతో ఢిల్లీ గెలుపు దారులు మూసుకుపోయాయి.

## స్కోరు వివరాలు

సనీరెజర్స్ హైదరాబాద్ ఇన్స్పిర్: అభిషేక్ శర్మ (నాటౌట్) 135; హెడ్ (సి) రిజ్జీ (బి) అక్షర్ 37; ఇషాన్ కిషన్ (రహట్) 25; క్లౌస్ (నాటౌట్) 37; మిక్సెటా 8; మొత్తం (20 ఓవర్లలో 2 వికెట్లకు) 242. వికెట్ల పతనం: 1-97, 2-176. బౌలింగ్: ముతేకీ కుమార్ 4-0-53-0, నితీశ్ రాజా 4-0-55-0, ఎన్ గిడి 4-0-41-0, అక్షర్ పటిల్ 2-0-23-1, కుర్చీవే 2-0-30-0, నలురాజన్ 4-0-40-0. ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ ఇన్స్పిర్: నిసాంక (సి) (సబ్) విలింగ్ డోస్ (బి) మదువంక 8; రాహుల్ (సి) అభిషేక్ (బి) సాకిట్ 37; రాజా (సి) అభిషేక్ (బి) మలింగ్ 57; రిజ్జీ (సి) మదువంక (బి) డూబే 41; మిల్లర్ (బి) మలింగ్ 0; స్ట్రట్స్ (సి) సాకిట్ (బి) మలింగ్ 27; అశుతోష్ (సి) అనీకేత్ (బి) మలింగ్ 14; అక్షర్ (సి) నితీశ్ (బి) డూబే 2; కుర్చీవే (నాటౌట్) 1; ఎన్ గిడి (సి) మదువంక (బి) డూబే 0; మిక్సెటా 8; మొత్తం (20 ఓవర్లలో 9 వికెట్లకు) 195. వికెట్ల పతనం: 1-21, 2-107, 3-107, 4-107, 5-166, 6-186, 7-192, 8-195, 9-195. బౌలింగ్: మదువంక 4-0-36-1, నితీశ్ రెడ్డి 4-0-57-0, ఇషాన్ మలింగ్ 4-0-32-4, సాకిట్ 4-0-29-1, శివాంగ్ 2-0-28-0, హరీశ్ షర్మ డూబే 2-0-12-3.

# ఆ పంజాబ్ ఆటగాడు వైభవ్ కంటే సమర్థుడు.. అశ్విన్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు



భారత మాజీ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ ఇద్దరు యువ క్రీడాకారుల ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ?రాజస్థాన్ రాయల్స్ విచ్ఛరమిడుతున్న వైభవ్ సూర్యవంశీ ? కంటే పంజాబ్ యువ కెటర్లు? ప్రయోగం ఆర్డర్ చాలా సమర్థుడని అభిప్రాయం వైభవ్ వ్యక్తం చేశాడు. తన యూత్ ఫుల్ ఛాన్స్ లో మాట్లాడుతూ... ప్రయోగం ప్రత్యేకంగా ప్రకటించాడు. వైభవ్, అయితే మాత్రం పండి అయిన అలాగేపో పోలిస్తే ప్రయోగం ఓ మెట్టు ముందున్నాడని అన్నాడు. ఎవరిని తక్కువ చేయడం? లేదని చెబుతూనే... ప్రయోగం వద్ద ఉన్న షాట్ల వైవిధ్యం, పెద్ద ఇన్స్పిర్లు ఆడగల సామర్థ్యం ఉందని కొంతామనిచ్చాడు. ఈ లక్షణాలను ప్రయోగం ప్రత్యేకంగా నిలబెడుతున్నాయని తెలిపాడు. కాగా, అశ్విన్ షాగడలకు అనుగుణంగానే ప్రయోగం ఈ ఐపీఎల్ సీజన్లో చెలరేగి ఆడుతున్నాడు. 5 మ్యాచ్ లో 248.24 ప్రయోగకేరీతో 211 పరుగులు చేసి లీడింగ్ రన్ స్కోర్లర్ జాబితాలో ముందువరుసలో ఉన్నాడు. ఈ సీజన్లో పంజాబ్ సాధిస్తున్న పరుగుల విజయాల్లో ప్రయోగం ప్రధానపాత్ర. తాజాగా లక్కీ 37 బంతుల్లో 93 పరుగులు చేసిన ఇన్స్పిర్ అతని కెరీర్ మొత్తంలో హైలైట్ గా నిలిచింది. ఇలాంటి ప్రదర్శనలో అశ్విన్ అనే సీనియర్ విజయం సాధించకపోవడం అసహనం కలిగించింది. ఈ బుద్ధిగా కూడా తక్కువేమీ తినలేదు. ఈ సీజన్లో దాచు ప్రతి మ్యాచ్ లో రెప్పిపోయాడు. సీనికే, ఆర్కీవీవై చేసిన మెరుపు హాఫ్ సెంచరీలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ప్రత్యేకంగా ఆర్కీవీవై అడిన్ ఇన్స్పిర్ (26 బంతుల్లో 78 పరుగులు) అతని టాలెంట్ ను ప్రపంచానికి మరోసారి రుచి చూపించింది. అయితే ఇటీవల మ్యాచ్ లలో అతని జట్టు విజయం సాధించకపోవడం అసహనం కలిగించింది. ఈ సీజన్లో ఇప్పటివరకు 6 మ్యాచ్ లో అడిన్ వైభవ్.. 236.54 ప్రయోగకేరీతో 246 పరుగులు చేసి టాప్-5 లీడింగ్ స్కోర్లర్ జాబితాలో ఉన్నాడు. మాత్రం విషయానికొస్తే... ఇతరంగా కూడా ఈ సీజన్లో మంచి ఫామ్ లో ఉన్నాడు. అయితే దురదృష్టవశాత్తూ గాయం కారణంగా సీజన్ మొత్తానికే దూరమవుతాడు. అయితే ఈ సీజన్లో అడిన్ 6 మ్యాచ్ లో 201 పరుగులు చేసి సీనికే తరఫున నిలకడ ప్రదర్శనలు చేసిన అటగాడిగా నిలిచాడు. మొత్తంగా అశ్విన్ వ్యాఖ్యలు ఎవరిని తగ్గించడానికి చేసినవిగా కనిపించలేదు. ప్రతిభను గుర్తించడంలో భాగంగా చేసినవిగా స్పష్టమయ్యాయి. ప్రయోగం తో పోలిస్తే వైభవ్ కు అధిక హైట్ దక్కింది. టాలెంట్ విషయం పక్కన పెడితే, ఏకే అతనికి అద్వాంట్ జాగా ఉంటుంది. 14-15 ఏళ్ల వయసులో వైభవ్ రెప్పిపోతున్న విధానం అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. ఆతడు షాట్ల ఆడే స్థైరీ చూడమన్నట్లుగా ఉంటుంది. ప్రయోగం సైతం ఇలాగే ఆడుతున్నా వయసులో వైభవ్ కంటే కాస్త పెద్ద వాడు (24) కావడం, అతనికే ఆశించిన గుర్తింపు దక్కనివ్వలేదు.

# శతమానం భవతి

23  
ఏప్రిల్

HAPPY  
WEDDING  
ANNIVERSARY



భార్యభర్తల అపురూప బంధానికీ, ఆదర్శ దాంపత్యానికీ  
నిలువెత్తు రూపంగా...మీ జంట మా అందరికీ ఆదర్శంగా నిండు నూరేళ్ళు వర్ధిల్లాలని  
అవధులు లేని ప్రేమానురాగాలతో మీ వైవాహిక జీవితం సాగిపోతున్న శుభ సందర్భంగా  
నేటి శుభోదయ తెలుగు దినపత్రిక & జేకే మీడియా న్యూస్ అధినేత...

శ్రీమతి & శ్రీ గోంగూర  
శ్రీనివాసరావు విజయలక్ష్మి దంపతులకు...  
వివాహ వార్షికోత్సవ శోభాకాండక్షలు

