

దావాం... దావాం... ప్రజల గాంతులు ఎండవేస్తున్నాయి

మేయర్ గారు పట్టించుకోండి **శివారు కాలనీల్లో ట్యాంకర్ల వద్ద తాగునీటి సమరం**

నేసెల్ కర్నూలు వాసులకు పాంటి ఉన్న నీటి సున్న

మార్చి 27 (లపబ్లిక్ న్యూస్): నగర శివారు కాలనీ ప్రజలు దాహంతో అల్లాడి పోతున్నారు. ప్రజల గొంతులు ఎందుతున్నా అధికారులు, బాలక వర్గం ఏమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదన్నా విమర్శలు సర్వత్రాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. వేసవిలో కర్నూలు వాసనకు మంచి నీటి మొక్కపాంచి ఉంది. కర్నూలు నగరంలో జనాభాతో పాటు తాగునీటి కష్టాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. ఎస్ఎస్ ట్యాంకు సామర్థ్యం 0.15 టీఎంసీలే. అంటే 45 రోజులకు కూడా సరిపోవడం లేదు. నగరవాసుల ప్రాణాధారం సుంకేసుల జలాశయం సామర్థ్యం 1.20 టీఎంసీలే. తుంగభద్రపై 0.50 టీఎంసీల సామర్థ్యంతో చెక్ డ్యాం నిర్మించాలనే ప్రతిపాదనపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గోరుకల్ల జలాశయం ద్వారా కర్నూలు నగరానికి కృష్ణా జలాల సరఫరా చేయడమే ఉత్తమం పరిష్కారమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. మేయర్ గారు కర్నూలు నగర ప్రజల నీటి కష్టాలు పట్టించుకోండి. శివారు కాలనీలపై దృష్టి పెట్టాలి. నగర జనాభా దాదాపు 6 లక్షల దాకా ఉంది. రోజుకు 83 ఎంఎల్డీల నీరు అవసరం.. ఇస్తున్నది 78 మిలియన్ లీటర్లు మాత్రమే.



25 ఏండ్లుగా నివేదికలకే పరిమితం

పాతికేళ్లుగా నివేదికలకే పరిమితమైన ప్రత్యామ్నాయ ప్రాజెక్టులు ముందుకు కదలడం లేదు. తుంగభద్రపై 0.50 టీఎంసీలతో చెక్ డ్యాంకు సన్నాహాలు గోరుకల్లు నుంచి పైపులైన్ ఉత్తమం అంటున్న నిపుణులు కర్నూలు నగర జనాభా 6 లక్షలు మైలురాయి దాటింది. వేసవి శివారు కాలనీల్లో కార్పొరేషన్ వాటర్ ట్యాంక్ దాహం తీర్చే పరిస్థితి ఉంది. రోజుకు రోజుకు 83 మిలియన్ లీటర్లు (ఎంఎల్డీ) సరఫరా చేయాలి ఉంటే.. 78 ఎంఎల్డీకు మించి ఇవ్వడం లేదు. నగరవాసుల దాహం తీర్చే ఎస్ఎస్ ట్యాంకు సామర్థ్యం 0.15 టీఎంసీలే. సుంకేసుల జలాశయం సామర్థ్యం 1.20 టీఎంసీలు. ప్రస్తుతం 0.45 టీఎంసీలకు నీటి నిల్వ ఉంది. 2007, 2012, 2014లో సుంకేసులు పూర్తిగా ఎండిపోతే.. తుంగభద్ర నదిలో దేవమ్మదుగురు నుంచి నీటికి ఎత్తిపోసి నగర ప్రజల గొంతు తడిపారు.

తుంగభద్రపై చెక్ డ్యాం సాధ్యమేనా

నగర శివారులో రాఘవేంద్రస్వామి మఠం వద్ద తుంగభద్ర నదిపై 0.50 టీఎంసీల సామర్థ్యంతో చెక్ డ్యాం నిర్మిస్తే.. తాగునీటి సమస్యలో పాటు నది అవలి ఒడ్డున ఉన్న పలు గ్రామాలకు రహదారి సమస్య తీరుతుందని 2013లో రూ.64.89 కోట్ల మంజూరు చేస్తూ 2013 జూన్ 18న జీవో 56 జారీ చేశారు. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత ఈ ప్రాజెక్టు అటవెక్టివిటీ. 2014లో వైసీపీ ఎమ్మెల్యే గలిచిన ఎస్సీ మోహన్ రెడ్డి ఆ తరువాత డీటీసీలో చేరారు. గాజులదిన్నె జలాశయం నుంచి రూ.350 కోట్లతో పైపులైన్ నిర్మించాలనే ప్రతిపాదన ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. నాటి సీఎం చంద్రబాబు ఓకే చెప్పడంతో జీటీసీ నుంచి కర్నూలుకు తాగునీటి పైపులైన్ పట్టాలెక్కుతుందని అనుకుంటే.. ఆ తర్వాత వచ్చిన వైసీపీ ప్రభుత్వం బుట్టదాఖలు చేసింది. రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్య, పుణ్య ప్రాసెసింగ్ మంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన కర్నూలు ఎమ్మెల్యే డీటీ భరత్ రాఘవేంద్రస్వామి



గోరుకల్లు నుంచి పైపులైన్ ప్రతిపాదన

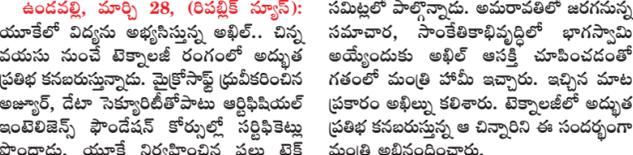
గోరుకల్లు జలాశయం సామర్థ్యం 12.44 టీఎంసీలు. అందులో డెడ్ స్టోరేజీ కెపాసిటీ 2.15 టీఎంసీలు నిత్యం నిల్వ ఉంటుంది. కృష్ణా నదికి ప్రతియేటా వరదలు వస్తున్నాయి. పోతిరెడ్డిపాడు హెడ్ రెగ్యులేటర్ నుంచి గోరుకల్లు రిజర్వాయర్ను గ్రావిటీ ద్వారా నింపుతున్నారు. సోమయాజులపల్లె కొండపై గ్రాండ్ లెవల్ బ్యాంపింగ్ రిజర్వాయర్ (జీఎల్బీఆర్) నిర్మించి.. గోరుకల్లు నుంచి సోమయాజులపల్లె జీఎల్బీఆర్ కు కృష్ణా జలాలు ఎత్తిపోసి.. అక్కడి నుంచి జగన్నాథగట్టుపై నిర్మించే జీఎల్బీఆర్ కు, అక్కడి నుంచి మునగాలపాడు ఎస్ఎస్ ట్యాంక్ కు గ్రావిటీ పైపులైన్ ద్వారా నీటిని సరఫరా చేయవచ్చని మునగాలపాడు ఎస్ఎస్ ట్యాంక్ కు గ్రావిటీ పైపులైన్ ద్వారా నీటిని సరఫరా చేయవచ్చని కర్నూలు తాగునీటి పథకం కోసం సుమారుగా రూ.270 కోట్లతో అమ్మకం-0.2 పథకం కింద ప్రతిపాదనలు తయారు చేశారు. గోరుకల్లు జలాశయం నుంచి కలుషితం లేని కృష్ణా జలాలు పంపింగ్ చేస్తూ దానిని తాగునీటికి మంచిదిని నిపుణులు అంటున్నారు. జగన్నాథగట్టుపై ఫిల్టర్ బెడ్స్ నిర్మించి పాణ్యం నియోజకవర్గంలో విస్తరిస్తున్న కాలనీలకు పుష్పలంగా తాగునీరు ఇవ్వవచ్చు అని, గోరుకల్లు-కర్నూలు తాగునీటి పథకం ఉత్తమమని పలువురు అంటున్నారు. నగరం జనాభా 6 లక్షలు ఇండ్ల తాగునీటి కుళాయిలు 65,720 వాణిజ్య సరఫరా కుళాయిలు 1,350 తాగునీరు 83 ఎంఎల్డీ తాగు నీరు అవసరం ప్రస్తుతం నీటి సరఫరా : 78 ఎంఎల్డీ తాగునీటి పన్ను ఆదాయం : రూ.19.87 కోట్లు ఎస్ఎస్ ట్యాంకు : 0.15 టీఎంసీలు సుంకేసుల బ్యాంకేజీ : 0.45 టీఎంసీలు ట్యాంకర్ల ద్వారా సరఫరా : 16-20 ట్యాంకర్ల సమస్యలను పరిష్కరించాలి.



మఠం - గొందిపర్ల మధ్య 0.50 టీఎంసీలతో చెక్ డ్యాం సాధ్యమేనా అంటే జలవనరులు, కార్పొరేషన్ ఇంజనీర్లు అధ్యయనం చేసి నివేదిక ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ఇది అనుకూలమే అని నివేదిక ఇచ్చినా.. ఎగువన రోజుకు 60 ఎంఎల్డీ మురుగునీరు తుంగభద్రలో కలుస్తుండడంతో సదీబాబులు కలుషితమై తాగునీటికి పనికి రావని పలువురు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

11 ఏళ్ల టెక్ పిడుగు అభివృద్ధిని అభినందించిన మంత్రి లోకేశ్

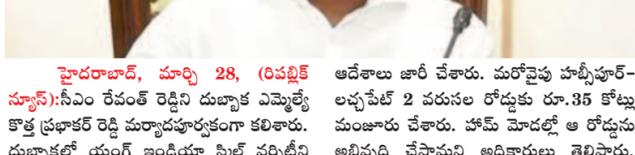
విపీకి చెందిన 11 ఏళ్ల కుర్రాడు అఖిల్ తన తండ్రితో కలిసి టెక్నాలజీ మంత్రి నారా లోకేశ్ ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు.



ఉండవల్లి, మార్చి 28, (లపబ్లిక్ న్యూస్): యూకేలో విద్యను అభ్యసించుతున్న అఖిల్.. చిన్న వయసు నుంచే టెక్నాలజీ రంగంలో అద్భుత ప్రతిభ కనబరుస్తున్నాడు. ప్రైవేట్ సెక్షన్లో ఉన్న టెక్నాలజీ కంపెనీలో సీనియర్ సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీరింగ్ పాఠాన్ని పూర్తిచేశాడు. యూకే నిర్వహించిన పలు టెక్ సమీక్షల్లో పాల్గొన్నాడు. అమరావతిలో జరగనున్న సమావేశం, సాంకేతికాభివృద్ధిలో భాగస్వామి అయ్యేందుకు అఖిల్ ఆసక్తి చూపించడంతో గతంలో మంత్రి హాజరు ఉన్నాడు. ఇచ్చిన మాటల ప్రకారం అఖిల్ కలిశారు. టెక్నాలజీలో అద్భుత ప్రతిభ కనబరుస్తున్న ఆ చిన్నారిని ఈ సందర్భంగా మంత్రి అభినందించారు.

దుబ్బాకలో స్కెల్ వల్సీటి ఏర్పాటుకు స్థల పరిశీలన.. సీఎం రేవంత్ ఆదేశం

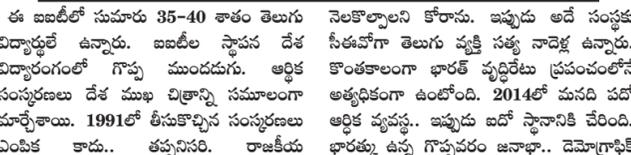
సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.



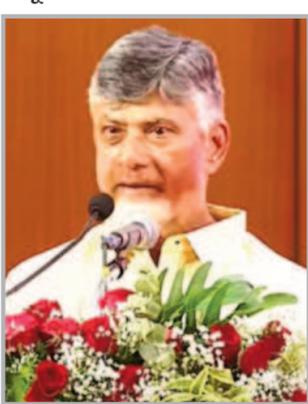
హైదరాబాద్, మార్చి 28, (లపబ్లిక్ న్యూస్): సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. దుబ్బాకలో యంగ్ ఇండియా స్కెల్ వల్సీటి ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. డీసీపై రేవంత్ రెడ్డి సానుకూలంగా స్పందించారు. స్థల పరిశీలనకు దుబ్బాక వెళ్లాలని సీఎంవోకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మరోవైపు హాబ్స్-లపబ్లిక్ 2 వరుసల రోడ్డుకు రూ.35 కోట్ల మంజూరు చేశారు. హామ్ మోడల్లో రోడ్లను అభివృద్ధి చేస్తామని అధికారులు తెలిపారు. అడిగిన వెంటనే స్పందించిన రేవంత్ రెడ్డికి దుబ్బాక నియోజకవర్గ ప్రజల పక్షాన కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

మనమంతా కృషి చేస్తే త్వరలోనే అగ్రస్థానానికి భారత్ పేపీ సీఎం చంద్రబాబు

ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా భారత్ వైపు చూస్తోందని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.



చెన్నై, మార్చి 28, (లపబ్లిక్ న్యూస్): ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా భారత్ వైపు చూస్తోందని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. భవిష్యత్ అంతా భారతీయులదేనని చెప్పారు. మద్రాస్ ఐఐఐటీ నిర్వహించిన 'ఆల్ ఇండియా రిసెర్చ్ స్కాలర్స్ సమ్మిట్ 2025' కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. "మద్రాస్ ఐఐఐటీ ఎన్నో విషయాల్లో నంబర్ వన్ గా ఉంది. ఆపై కోర్సులు కూడా అందిస్తోంది. ఐఐఐటీ మద్రాస్ స్టార్టప్ అగ్నికూల్ మంచి విజయాలు అందుకుంది. ఇక్కడి స్టార్టప్ 80 శాతం విజయవంతమవుతున్నాయి. ఈ ఐఐఐటీ సుమారు 35-40 శాతం తెలుగు విద్యార్థులే ఉన్నారు. ఐఐఐటీ స్టాఫ్ దేశ సంస్కరణల కోసం గొప్ప ముందడుగు. ఆర్థిక సంస్కరణలు దేశ ముఖ చిత్రాన్ని సముఖంగా మార్చేయాలి. 1991లో తీసుకొచ్చిన సంస్కరణలు ఎంతో కాదు.. తప్పనిసరి. రాజకీయ సంస్కరణలతో సోషలిజం రద్దా అనేక దేశాలుగా విడిపోయాయి. అదే సమయంలో చైనా ఆర్థిక సంస్కరణలు ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత ప్రపంచంలోనే రెండో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఆ దేశం ఎదిగింది. భారత్ కూడా సంస్కరణల తర్వాత అభివృద్ధి బాట పట్టింది. బ్రిటిష్ వారు మన దేశం నుంచి అంతా తీసుకెళ్లారు.. ఒక్క ఇంగ్లీషు మనకు వదిలేశారు. 1990లో కమ్యూనిటీస్ రంగంలో బీఎస్ఎన్ఎల్, వీఎస్ఎన్ఎల్ గుర్తొచ్చినప్పుడు ఉండేది. ఆర్థిక సంస్కరణల తర్వాత కమ్యూనిటీస్ రంగంలో ప్రైవేటు సంస్థల రాక ఓ గేమ్ ఛేంజర్. ప్రైవేట్ సెక్టర్ వ్యవస్థాపకుడు బిల్ గేట్స్ మొదటి కలుస్తానని అడిగినప్పుడు రాజీవులు నేతలతో సంబంధం లేదని చెప్పారు. అయినప్పటికీ ఒప్పించి అపాయింట్మెంట్ తీసుకున్నా 45 నిమిషాలు మాట్లాడారు. హైదరాబాద్ ప్రైవేట్ సెక్టర్ విద్యార్థుల నుంచి విశేష స్పందన మరోవైపు సీఎం చంద్రబాబుకు మద్రాస్ ఐఐఐటీ విద్యార్థుల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు కేరళకు, పశ్చిమ ప్రాంతం మార్గంగా.



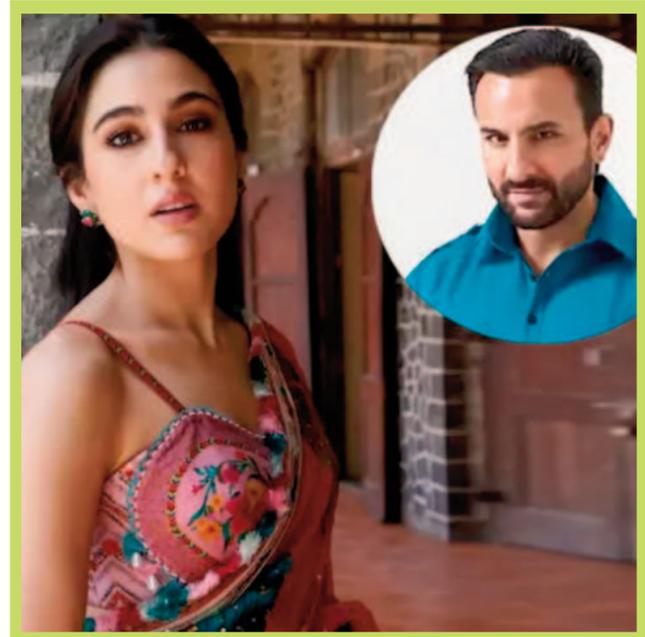
పులి జగన్నాథ్ చిత్రానికి నో చెప్పా : రకుల్ ప్రీత్ సింగ్

వివాహం తర్వాత కూడా కెరీర్లో రాణిస్తున్నారు నటి రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె.. పులి జగన్నాథ్ చిత్రానికి తాను నో చెప్పానని తెలిపారు.



మేము ఎంతో కంగారుపడ్డాం: సారా అలీఖాన్

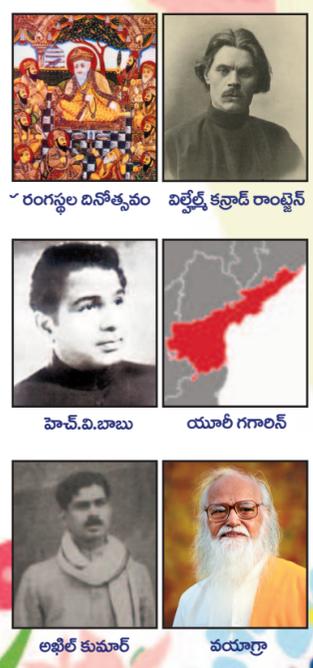
తన తండ్రి సైఫ్ అలీఖాన్ పై జరిగిన దాడి గురించి తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు నటి సారా అలీఖాన్. విషయం తెలిసి తాము ఎంతో కంగారుపడ్డామని చెప్పారు.



బాలీవుడ్ నటుడు సైఫ్ అలీఖాన్ పై కొన్ని నెలల క్రితం దాడి జరిగిన విషయం తెలిసిందే. దీనిని ఉద్దేశించి ఆయన కుమార్తె, నటి సారా అలీఖాన్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. విషయం తెలిసి తాము ఎంతో కంగారుపడ్డామన్నారు. చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో కూడా అర్థం కాలేదని.. అయోమయ స్థితిలో పడిపోయామని తెలిపారు. "ఆ క్షణాలు నాకు పెద్దగా గుర్తు లేవు. ఎందుకంటే విషయం తెలిసి అందరూ షాక్కు గురయ్యారు. ఏం జరుగుతుందో అర్థం కాలేదు. ఆయనకు ఏమీ కాలేదు. అందుకు మేము అదృష్టవంతులం. ఆస్పత్రికి చేరుకునే వరకూ మాకు ఫోన్లూ వస్తూనే ఉన్నాయి. ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎలా ఉందో చెబుతూనే ఉన్నారు. ఆ 15 నిమిషాలు నాకొక జీవిత కాలంలా అనిపించింది. చికిత్స అనంతరం ఆస్పత్రి నుంచి నాన్న చిరునవ్వుతో బయటకు వస్తోన్న సమయంలో నాకు చాలా ప్రశాంతంగా అనిపించింది. కుటుంబసభ్యులు ఎవరూ కంగారు పడకూడదనే ఉద్దేశంతో ఆయన ఎంతో నిబ్బరంగా వ్యవహరించారు. నిజం చెప్పాలంటే నాన్నది పోరాట మనస్తత్వం. విషయం ఏదైనా ఆయన చివరివరకూ పోరాడి సాధిస్తారు. కానీ నేను అలా కాదు. ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎప్పుడైనా ఎదురైతే ముందు కన్నీళ్లు పెట్టేసుకుంటాను. కంగారుపడిపోతాను" అని సారా అలీఖాన్ తెలిపారు. జనవరి 16న సైఫ్ దాడి జరిగింది. అర్ధరాత్రి సమయంలో సైఫ్ ఇంట్లోకి చొరబడిన దుండగుడు ఆయన చిన్న కుమారుడి జేమ్ గదిలోకి ప్రవేశించడం జరిగింది. దుండగుడిని గుర్తించిన ఇంటి సహాయకురాలు పెద్దగా కేకలు వేయడంతో సైఫ్ అక్కడికి చేరుకున్నారు. ఈ క్రమంలోనే పెనుగులాట చోటుచేసుకుంది. సైఫ్ అతడు కత్తితో దాడి చేశాడు. సైఫ్ వెన్నెముకకు తీవ్రగాయం కావడంతో సర్జరీ చేశారు. ప్రస్తుతం ఆయన కోలుకుంటున్నారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1552: భారత సిక్కు గురువు గురు అంగద్ దేవ్ మరణించారు. (జననం. 1504)
- 1868: ప్రసిద్ధ రష్యన్ రచయిత మాక్సిం గోర్కీ జన్మించారు.
- 1904: ప్రముఖ నటుడు చిత్తూరు నాగయ్య జన్మించారు.
- 1915: సరస్వతీపుత్ర పుట్టపర్తి నారాయణాచార్యులు జన్మించారు.
- 1955: ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో రాష్ట్రపతి పాలన ముగింపు
- 1955: స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు బెజవాడ గోపాల రెడ్డి ఆంధ్ర రాష్ట్రం రెండవ ముఖ్యమంత్రి గా ప్రమాణ స్వీకారం. (చిత్రంలో)
- 2006: భారత తత్వవేత్త వేదాంతి మహర్షి మరణం. (జననం. 1911)



వివాహం తర్వాత కూడా కెరీర్లో రాణిస్తున్నారు నటి రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. కెరీర్ ఆరంభం, పెళ్లి గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. మోడలింగ్ రోజుల్లో దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమ గురించి తనకు పెద్దగా ఏమీ తెలియదన్నారు. తొలి సినిమా అవకాశం వచ్చినప్పుడు ఈ పరిశ్రమ గురించి తెలియక ఆసక్తి మాపించలేదన్నారు. పులి జగన్నాథ్ చిత్రానికి కూడా నో చెప్పానని వెల్లడించారు. "కాలేజీలో చదువుకుంటూనే మోడలింగ్ చేశా. ఆ సమయంలో నా ఫోటోలు చూసి కన్నడ చిత్ర పరిశ్రమ నుంచి తొలి సినిమా అవకాశం వచ్చింది. నిజం చెప్పాలంటే అప్పట్లో నాకు దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమ గురించి పెద్దగా పరిచయం లేదు. అక్కడి చిత్రాలూ చూడలేదు. దాంతో అవకాశం వచ్చినప్పుడు మొదట ఎంతో ఆలోచించా. వాళ్లు నా తండ్రికి ఫోన్ చేసి మాట్లాడటంతో 'గిల్లి'లో యాక్ట్ చేశా. సినిమా షూటింగ్ వల్ల చదువు విషయంలో కాస్త సమస్యలు తలెత్తాయి. తొలి చిత్రంతోనే నటన ఎంతగానో వచ్చింది. చదువు పూర్తి చేసి సినిమాలోనే కొనసాగాలని నిర్ణయించుకున్నా" "తొలి సినిమా విడుదలయ్యాక పులి జగన్నాథ్ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. ఆయన 70 రోజులు దేబ్బీ అడిగారు. దానికి నేను అంగీకరించలేదు. కాలేజీ ఉండని.. కావాలంటే నాలుగు రోజులు ఇన్సాన్సిటీ చెప్పాను. ఎందుకంటే, సినిమాలో ఎన్ని రోజుల వర్క్ ఉంటుందనేది అప్పట్లో నాకు పెద్దగా తెలియదు కాబట్టి అలా మాట్లాడాను. నా ఇబ్బందిని ఆయన అర్థం చేసుకున్నారు. అది మాత్రమే కాదు.. ఆ సమయంలో ఎన్నో సినిమాలు పడులుకున్నా" అని రకుల్ తెలిపారు. పెళ్లి గురించి మాట్లాడుతూ.. "జీవితంలో ప్రతిఒక్కరికీ హార్ట్ బ్రేక్స్ ఉంటాయి. వాటినుంచే జీవితానికి సంబంధించిన ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకున్నా. ఆధ్యాత్మికత వైపు అడుగులు వేశా. ఒక వ్యక్తిని బాగా నమ్మి.. విడిపోతే దానంత భయంకరమైన విషయం మరొకటి ఉండదు. ప్రేమ చాలా గొప్పది. నీ జీవితంలో ఏదైనా లోటు ఉంటే అది వేరే వ్యక్తి పూర్తి చేస్తాడని ఎప్పుడూ అనుకోకూడదు. నీ జీవితానికి సంబంధించి నువ్వే అన్నీ అని తెలుసుకోవాలి. అదే విషయాన్ని జాకీని కలిసినప్పుడు మేము మాట్లాడుకున్నాం. మా అభిప్రాయాలు కలిశాయి. కొంతకాలానికి మేమిద్దరం ఒక్కటయ్యాం. పెద్దల అంగీకారంతో పెళ్లి చేసుకున్నాం" అని ఆమె వివరించారు.

సాఫ్ట్ వేర్

అవన్నీ ఇస్తున్నారు..

'సూపర్ బాల్' కూడా అవార్డు ఇస్తే బాగుండు: అశ్విన్

ఏదైనా విషయాన్ని సూటిగా మాట్లాడటంలో అశ్విన్ ముందుంటాడు. ఓవైపు బహిష్కారం అడుతూనే.. తన యూ ట్యూబ్ ఛానల్లో నిర్వహించే చర్చల్లోనూ మరుగ్గా పాల్గొంటున్నాడు.



బహిష్కారం 2025 సీజన్లో తొలివారం కూడా ముగియకుండానే ఇప్పటికే మూడు మ్యూచుల్లో 230 షర్స్ సోర్స్ నమోదయ్యాయి. గతేడాది కూడా ఇదే దూకుడు కనిపించింది. ఇటీవల డి20లో 200 పరుగుల సోర్స్ ఉన్నా విజయం సాధిస్తామనే నమ్మకం లేదు. బ్యాట్లర్లకు పూర్తి అనుకూలంగా మారిన పిచ్పై ఎవరైనా బౌలర్ అడ్డుతంగా బంతులేస్తే వారిని ప్రత్యేకంగా ప్రోత్సహించేలా అవార్డు ఉంటే బాగుంటుందని సీఎస్సీ అటగాడు రవిచంద్రన్ అశ్విన్ వ్యాఖ్యానించాడు. "బహిష్కారం మ్యాచ్ ప్రెజెంటేషన్లో చాలా అవార్డులకు చోటు కల్పించారు. దాదాపు 10 అవార్డులను అందజేస్తున్నట్లుంది. ఇరు జట్ల అటగాళ్లు చెరో సగం అందుకొంటున్నారు. కానీ, ఎవరైనా బౌలర్ అడ్డుతమైన దెలివరి సంధిస్తే.. లేకపోతే నాణ్యమైన ఓవర్ వేస్తే వారికి కనీసం ఒక్క అవార్డు లేదు. ఓవర్లో స్టేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ బౌలర్లు వస్తే తప్ప.. ఇలా సూపర్ స్ట్రైకర్, సూపర్ ఫోర్స్, సూపర్ సిక్స్ ఇచ్చినట్లుగా సూపర్ బాల్ ఇస్తే బాగుంటుంది. ఒకసారి ఫాస్ట్ బాలు అవార్డు ఇచ్చినట్లు గుర్తు. ఆ బంతిని సిక్స్ కొట్టినా సరే అవార్డు మాత్రం వచ్చింది. అలాకాకుండా ఉత్తమ బంతి అంటే బ్యాట్లర్ ఎదుర్కోవడానికి ఇబ్బందిపడిన దానికి ఓ అవార్డు ఉంటే బాగుంటుంది." అని వెల్లడించాడు.

నా దృష్టిలో అతడే అత్యంత విలువైన ఆటగాడు..

పంజాబ్ - గుజరాత్ మ్యాచ్ పై తన విశ్లేషణను అశ్విన్ వెల్లడించాడు. శ్రేయస్ అయ్యర్ (97)కు స్టేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ పచ్చిపచ్చి. అత్యంత విలువైన ఆటగాడు మాత్రం విజయ్ శర్మ వైశాఖ్ అని అశ్విన్ తెలిపాడు. "ఇంఫాంట్ పచ్చిపచ్చి వైశాఖ్ తన తొలి రెండు ఓవర్లలో కేవలం పది పరుగులే ఇచ్చి గుజరాత్ కట్టడి చేశాడు. 15 ఓవర్లకు 169/2 సొర్రుతో ఉన్నప్పుడు బౌలింగ్ వచ్చిన వైశాఖ్ కట్టడి చేయడం వల్లే పంజాబ్ విజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన శ్రేయస్ క్రాస్లో సెంచరి మీస అయింది. అతడి ఇన్ఫాంట్ కిలకమే కానీ.. గుజరాత్ పైచేయి సాధించకుండా చేయడంలో వైశాఖ్ కిలక పాత్ర. అందుకే, అతడిని అత్యంత విలువైన స్టేయర్గా పేర్కొంటా" అని అశ్విన్ వెల్లడించాడు.

ఫిట్ నెస్

వాకింగ్ అయినా లేదా మెట్లు ఎక్కడం అయినా, రెండూ చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఈ వ్యాయామాల వల్ల బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఈ రెండూ దిగువ శరీరాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి.

ప్రస్తుత మారుతున్న జీవనశైలి, పొల్యాషన్, తిండి అలవాట్ల కారణంగా జీవితంలో ఫిట్ గా, ఆరోగ్యంగా ఉండటం సవాళ్లతో కూడుకుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. చాలా మంది వ్యాయామం దూరంగా ఉండాలని అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అయితే, చాలా మంది వ్యాయామంపై దృష్టి పెడుతున్నారు. కానీ, ఏ వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందో చాలా మందికి తెలియదు. కొంతమంది వాకింగ్ చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నమ్ముతారు. మరొకరినూ మెట్లు ఎక్కడం బెస్ట్ అనుకుంటారు. అయితే, వాకింగ్ అయినా లేదా మెట్లు ఎక్కడం అయినా, రెండూ చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఈ వ్యాయామాల వల్ల బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఈ రెండూ దిగువ శరీరాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి. కండరాలను టోన్ చేస్తాయి. చాలా మంది ఉదయం లేదా సాయంత్రం నడకకు వెళతారు. కానీ చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే మెట్లు ఎక్కడం అనే ప్రత్యేక వ్యాయామం చేస్తారు. అయితే, బరువు తగ్గడానికి వాకింగ్ లేదా మెట్లు ఎక్కడం రెండింటిలో ఏది బెస్ట్ అన్న విషయం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

వాకింగ్ లేదా మెట్లు ఎక్కడం, వేగంగా బరువు తగ్గాలంటే ఏ వ్యాయామం మంచిదో తెలుసా?

మెట్లు ఎక్కడం వల్ల నష్టాలు

మెట్లు ఎక్కడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి, కానీ అందరికీ అనుకూలంగా ఉంటుందని చెప్పలేం. ఉదాహరణకు, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు లేదా మోకాలి సమస్యలతో బాధపడేవారు మెట్లు ఎక్కడం పంటి వ్యాయామాల చేసే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. నిజానికి, మెట్లు ఎక్కడం వల్ల హృదయ స్పందన పెరుగుతుంది. ఇది సాధారణ వ్యక్తులకు మంచిది. కానీ, గుండె రోగులకు సమస్యలు కలిగిస్తుంది.

వాకింగ్

ఏ వయసు వారైనా సరే సులభంగా చేయగలిగే వ్యాయామం నడక. వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరం మరుగ్గా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేయాలనుకునేవారు, శరీరాన్ని ఫిట్ గా ఉంచుకోవాలనుకునేవారికి వాకింగ్ బెస్ట్ అప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. ట్రెడ్ మీల్ ఉంటే ఇంట్లోనే వాకింగ్ చేసుకోవచ్చు. రోజూ ముప్పై నిమిషాలు నడవడం వల్ల 150 నుంచి 200 కేలరీల వరకు బర్న్ అవుతాయి. అంతేకాకుండా నడక వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

రెండింటిలో ఏది బెస్ట్?

● రెండింటిలో ఒకదాన్ని ఎంచుకోవాలనుకుంటే అది వ్యక్తి ఫిట్ నెస్ స్థాయి, ఆరోగ్యం, వారి జీవనశైలి ప్రాధాన్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

● మెట్లు ఎక్కడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఇది మెరుగైన వ్యాయామం. కానీ, గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, మోకాలి నొప్పిలతో బాధపడేవారికి ఇది సరైన వ్యాయామం కాదు.

● మీకు ఊబికాయం తప్ప ఇతర సమస్య లేకపోతే వాకింగ్ కన్నా మెట్లు ఎక్కడం బెస్ట్ అప్షన్. మెట్లు ఎక్కడం ద్వారా బరువు తగ్గవచ్చు. అయితే, ఇతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి వాకింగ్ బెస్ట్ అప్షన్.

● వాకింగ్ వల్ల ఫలితాలు స్థిరంగా ఉంటాయి. వాకింగ్ వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. రెగ్యులర్ గా వాకింగ్ చేయడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. కానీ దీనిని సమయం పట్టవచ్చు.

● అయితే, వ్యాయామం స్ట్రెస్ చేయాలనుకునేవారికి, కీళ్ల సమస్యలు, కాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి వాకింగ్ బెస్ట్ అప్షన్.

ఇది సోపాన సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అభ్యుదానాలు, సంబంధిత నిపుణుల సలహాలే ఈ వివరాలు అందించాయి. వ్యాయామం ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయాలంటాయి. వీటిని పాటించాలి. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, డాక్టర్ల సలహా, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.