ప్రజా **రిపబ్లిక్**

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్ Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 70 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/- | ఆదివారం13 అక్టోబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888 | Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepalleguddem, Kadapa, Ongole

పండగల పవిత్రతను కాపాడుకోవడం మనందరి బాధ్యత : సీఎం చంద్రబాబు

ఇంద్రకీలాద్రిపై దేవీ శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు వైభవంగా నిర్వహించినట్లు సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు.

అమరావతి అక్టోబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) ఇంద్రకీలాద్రిపై దేవీ శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు వైభవంగా నిర్వహించినట్లు సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి కలిగించేలా ఏర్పాట్లు చేసినట్లు చెప్పారు. సంస్కృతి, సంప్రదాయాల్లో పండగలు అంతర్భాగంగా ఉంటాయని.. వాటి పవిత్రత కాపాడుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని సూచించారు.తిరుమల శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాల విజయవంతంపై చంద్రబాబు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారన్నారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసిన తితిదేకు అభినందనలు తెలిపారు. "తిరుమలలో ఏటా 450 ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. అన్నింటికంటే బ్రహ్మోత్సవాలు ముఖ్యమైనవి. స్వామివారిని 6 లక్షల మందికి పైగా భక్తులు దర్శించుకున్నారు. వాహన సేవలకు 15 లక్షల మంది భక్తులు హాజరయ్యారు. గతంలో 16 లక్షల మందికి అన్నప్రసాదాలు అందించారు. ఈ ఏడాది 26 లక్షల మంది భక్తులకు అన్న ప్రసాదాలు అందించారు. పండగ విశిష్టత, వైభవం ఉట్టిపడేలా అద్భుత ఏర్పాట్లు చేశారు. లైట్లతో పాటు ప్రత్యేక డిజిటల్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేశారు" అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

వరద విపత్తును ఎదుర్కోవడంలో అంకుర సంస్థలది కీలక పాత్ర : మంత్రి లోకేశ్

అంకురాలతో సాంకేతికతను ఏకీకృతం చేసి వరద బాధితులకు సహాయం చేసినట్లు మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు.

అమరావతి,అక్టోబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) అంకురాలతో సాంకేతికతను ఏకీకృతం చేసి వరద బాధితులకు సహాయం చేసినట్లు మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. స్టార్టప్ ఆంధ్ర నినాదమే కాదు.. పరిపాలన విధానాన్ని మార్చే ప్రక్రియ అని తెలిపారు. "ఇటీవల వచ్చిన వరద విపత్తును ఎదుర్కోవడంలో అంకుర సంస్థలు ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి. ఇదో నూతన అధ్యయనం. ఆయా సంస్థల సహాయంతో త్వరితగతిన బాధితులు గణన, పరిహారం బదిలీకి వీలు కలిగింది" లోకేశ్ పేర్కొన్నారు.

తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంపై దాడి కేసు సీఐడీకి అప్పగింత

వైకాపా హయాంలో తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయం, చంద్రబాబు నివాసంపై దాడి కేసులను ఏపీ ప్రభుత్వం సీఐడీకి అప్పగించింది.

అమరావతి,అమరావ తిఅక్టోబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్)వైకాపా హయాంలో తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయం, చంద్రబాబు నివాసంపై దాడి కేసులను ఏపీ ప్రభుత్వం సీఐడీకి అప్పగించింది. ప్రస్తుతం మంగళగిరి, తాడేపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో ఈ కేసుల విచారణ జరుగుతోంది. తాజాగా వీటిని సీఐడీకి బదిలీ చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. విచారణ ఫైళ్లను సోమవారం సీఐడీకి మంగళగిరి డీఎస్పీ అందజేయనున్నారు.వైకాపా అధికారంలో ఉండగా 2021 అక్టోబర్ 19న ఆ పార్టీకి చెందిన మూకలు తెదేపా కార్యాలయంపై దాడికి పాల్పడ్డాయి. వైకాపా నేతలు దేవినేని అవినాష్, లేళ్ల అప్పిరెడ్డి, ఆళ్ల రామకృష్ణారెడ్డి అనుచరులు దాడి చేశారు. చంద్రబాబు నివాసంపై మాజీ మంత్రి జోగి రమేశ్, మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేశ్ తదితరులు తమ అనుచరులతో దాడికి వెళ్లారు. నిందితుల్లో నందిగం సురేశ్ సహా పలువురిని ఇప్పటికే పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో విచారణ వేగవంతానికి కేసులను ప్రభుత్వం సీఐడీకి అప్పగిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది.

తెలంగాణ సాధనకు అలయ్ బలయ్ స్ఫూర్తి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

తెలంగాణ సంస్కృతిని నలుదిశలా వ్యాపింపచేయడమే 'అలయ్ బలయ్' ముఖ్య ఉద్దేశమని సీఎం రేవంత్రెడ్డి తెలిపారు.

హైదరాబాద్, ,అక్టోబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) తెలంగాణ సంస్కృతిని నలుదిశలా వ్యాపింపచేయడమే 'అలయ్ బలయ్' ముఖ్య ఉద్దేశమని సీఎం రేవంత్రెడ్డి అన్నారు. పల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్స్లో హరియాణా గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ కుమార్తె విజయలక్ష్మి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన 'అలయ్ బలయ్' కార్యక్రమానికి ఆయన విశిష్ట అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. తెలంగాణ ప్రజలకు అతిపెద్ద పండగ దసరా అని చెప్పారు. ఈ పర్వదినాన గుర్తొచ్చేది పాలపిట్ట, జమ్మిచెట్టు అన్నారు. 'అలయ్ బలయ్' అంటే గుర్తొచ్చేది బండారు దత్తాత్రేయ అని చెప్పారు. ఆయన నుంచి వారసత్వంగా తీసుకొని విజయలక్ష్మి ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. ప్రత్యేక రాష్ట్రాన్ని సాధించుకోవడానికి 'అలయ్ బలయ్' స్ఫూర్తిగా పనిచేసిందని చెప్పారు. రాజకీయాలతో సంబంధం లేకుండా దీన్ని నిర్వహిస్తుండటం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. దత్తాత్రేయ.. తెలంగాణ సంస్కృతిని కాపాడేలా కృషి చేస్తున్నారని కొనియాడారు.

పేదల ఇళ్ల నిర్మాణ పథకానికి ఇందిరమ్మ కమిటీలు

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కింద పేదలకు ఇంటి నిర్మాణానికి ఆర్థిక సహాయం అందించే ప్రక్రియలో భాగంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. గ్రామ పంచాయతీ, మున్సిపల్ వార్డు స్థాయిలో ఇవి ఏర్పాటవుతాయి.

హైదరాబాద్,తిఅక్టోబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కింద పేదలకు ఇంటి నిర్మాణానికి ఆర్థిక సహాయం అందించే ప్రక్రియలో భాగంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. గ్రామ పంచాయతీ, మున్సిపల్ వార్డు సా-ధ్యిలో ఇవి ఏర్పాటవుతాయి. శుక్రవారమే దీనిపై కలెక్టర్లకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన ప్రభుత్వం శనివారంలోగా వరకు కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించింది.ఒక్కో ఇంటికి రూ.5 లక్షల సాయంపేదల ఇంటి నిర్మాణానికి రూ.5 లక్షల చొప్పున ఆర్థిక సహాయం అందిస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రకటించింది. మొదటి దశలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 4.50 లక్షల ఇళ్లు నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కమిటీలు అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ లబ్ధిదారులకు అవగాహన కల్పిస్తాయి. గ్రామ పంచాయతీ స్థాయి కమిటీలో.. సర్పంచి లేదా ప్రత్యేకాధికారి చైర్మన్ గా, పంచాయతీ కార్యదర్శి కన్వీనర్ ఉంటారు. స్వ-యం సహాయక సంఘాల నుంచి ఇద్దరు, ముగ్గురు స్థానికులు సభ్యులుగా ఉండాలని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ముగ్గురు స్థానికుల్లో వెనుకబడిన తరగతుల(బీసీ) నుంచి, దళిత, గిరిజన (ఎస్సీ, ఎస్టీ) వర్గాల నుంచి ఒకరు చొప్పున ఉండాలని స్పష్టం చేసింది.మున్సిపల్ వార్డు స్థాయి కమిటీలో కౌన్సిలర్ లేదా కార్పొరేటర్ ఛైర్మెన్గా, వార్డు అధికారి కన్వీనర్గా ఉంటారు. స్వయం సహాయక గ్రూప్ నుంచి ఇద్దరు, ముగ్గురు స్థానికులు సభ్యులుగా వ్యవహరిస్తారు. ఇందులోనూ స్థానికుల్లో ఒకరు బీసీ, ఒకరు ఎస్సీ/ఎస్టీ వర్గాల నుంచి ఉండాలి. ఈ కమిటీల కోసం పేర్లు పంపించాలని ఎంపీడీవోలు, మున్సిపల్ కమిషనర్లను ప్రభుత్వం ఆదేశించింది.

భారాసకు చెందిన మహేందర్రెడ్డికి చీఫ్ విప్ ఎలా ఇచ్చారు?: హరీశ్ రావు

మండలి చీఫ్ విప్ గా మహేందర్రెడ్డిని ఎలా నియమించారని మాజీ మంత్రి, భారాస ఎమ్మెల్యే హరీశ్రావు ప్రశ్నించారు.

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 13 (రిపబ్లిక్ న్యూస్) మండలి చీఫ్ విప్ ఎమ్మెల్సీ పట్నం మహేందర్రెడ్డిని ఎలా నియమించారని మాజీ మంత్రి, భారాస ఎమ్మెల్యే హరీశ్రావు ప్రశ్నించారు. రాజ్యాంగ ఉల్లంఘన జరుగుతోందని చెప్పేందుకు ఇదొక ఉదాహరణ అన్నారు. పీఏసీ ఛైర్మన్ విషయంలో కూడా ఇలాగే వ్యవహరించారని విమర్శించారు."భారాసకు చెందిన మహేందర్రెడ్డికి చీఫ్ విప్ పదవి ఎలా ఇచ్చారు? ఆయనపై ఛైర్మన్ వద్ద ఇప్పటికే అనర్హత పిటిషన్ పెండింగ్లో ఉంది. ఛైర్మన్ ఇచ్చిన బులెటిన్ (మండలి చీఫ్ విప్ గా నియమించడం) అనర్హత పిటిషన్కు మరింత బలం చేకూర్చింది. దీన్ని కూడా అనర్హత పిటిషన్లో సాక్ష్యంగా చేరుస్తాం. ఎమ్మెల్సీ హోదాలోనే ఆగస్టు 15, సెప్టెంబర్ 17న మహేందర్రెడ్డి జాతీయ జెండాను ఎగురవేశారు. మార్చి 15 నుంచే ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ అని బులెటిన్ ఇచ్చారు. దీనిపై సీఎస్ కు లేఖ రాస్తాం. గవర్నర్, డీవోపీటీకి కూడా లేఖ రాస్తాం. గవర్నర్ను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారు" అని హరీశ్రావు ఆరోపించారు.

printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501
EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

ప్రజా రిపబ్లిక్ 2
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

అయ్యో.. అడవి బిడ్డలు

చినిగిపోయిన పాత దుప్పట్లు, చీరలతో మరుగుదొడ్లు

గిరిజనుల ఆత్మగౌరవానికి ఇచ్చే మర్యాద ఇదేనా?

- ప్రచారార్భాటాలకే పరిమితమైన సంక్షేమ పథకాలు
- గిరిజనుల గోస తీర్చేవారెవ్వరు?
- మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలోను అధికారుల నిర్లక్ష్యమే?
- అక్కరకు రాని ఐటీడీఏ
- గూడేల అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక అధికారులను కేటాయించిన.. అంతే..

బండి ఆత్మకూరు, అక్టోబర్ 13, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):- అడవి తల్లిని నమ్ముకుని జీవిస్తున్న గిరిజనుల జీవితం విభిన్నం. ఆధునిక జీవన విధానానికి వారు భిన్నంగా ఎంతో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నా.. గిరిజనులకు సౌకర్యాలు కల్పించడంలో కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విఫలం అవుతున్నాయి.ప్రభుత్వాలు మారిన పాలకులు మారిన వారి జీవనస్థితిగతుల్లో ఎలాంటి మార్పు కనిపించడం లేదు.కొందరి అధికారుల నిర్లక్ష్యం,పాలకుల అసమర్ధత వల్ల గిరిజనులు దుర్భర జీవితాలను అనుభవిస్తున్నారు.నేటి ఆధునిక కాలంలో కూడా వారు ఆత్మగౌరవం కాపాడుకునేందుకు చినిగిపోయిన పాత దుప్పట్లు, చీరెలతో మరుగుదొడ్డి ఏర్పాటు చేసుకొని వాటిలో వారి వ్యక్తిగత అవసరాలు తీర్చుకోవాల్సిన దౌర్భాగ్య స్థితి ఉందంటే వారిపట్ల అధికార యంత్రాంగానికి యెంత చిత్తశుద్ధి ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కానీ అడవి బిడ్డల అభివృద్ధి కోసం అది చేస్తున్నాం?.. ఇది చేస్తున్నామని ఊదరగొడుతూ ప్రచార ఆర్భాటం చేస్తున్న కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రచారాలు ఆర్భాటాలకే పరిమితమవుతున్నాయే తప్ప అవి క్షేత్ర స్థాయిలో అమలుకు నోచుకోవడం లేదనే విమర్శలు పెద్ద ఎత్తున వినిపిస్తున్నాయి.ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అడవి బిడ్డలను అన్ని విధాల ఆదుకోవాల్సిన సమీకృత గిరిజనాభివృద్ధి సంస్థ (ఐటిడిఏ) అక్కరకు రాని చుట్టముగా తయారైంది.ప్రస్తుతం అడవి బిడ్డలు ఎదుర్కొంటున్న కష్టాలను చూసిన ప్రతీ ఒక్కరు అయ్యో.. అడవి బిడ్డలు వారి ఆత్మగౌరవానికి మన పాలకులు ఇచ్చే మర్యాద ఇదేనా ప్రశ్నిస్తున్నారు.వారి జీవన స్థితిగతులను నేరుగా చూసిన అప్పటి నంద్యాల జిల్లా కలెక్టర్ గూడేల్లో మౌలిక వసతుల కల్పన కోసం ఒక్కో గూడేనికి ఒక్కో మండల స్థాయి అధికారిని ప్రత్యేక అధికారులుగా నియమించారు.అయినప్పటికీ ప్రత్యేక అధికారుల అంతులేని నిర్లక్ష్యం,మొక్కుబడి పర్యటనలతో మమ అనిపించారే తప్ప గిరిజనులు అడిగిన ఏ ఒక్క సమస్య కూడా పరిష్కరించిన పాపాన పోలేదనీ పెద్ద ఎత్తున ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గిరిజనుల జీవన విధానం పై రిపబ్లిక్ దినపత్రిక ప్రత్యేక కథనం.వివరాల్లోకి వెళితే బండి ఆత్మకూరు మండలం,నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలోని నారపురెడ్డి కుంట గిరిజన గూడెంలో అడవి బిడ్డలు కనీస వసతి సదుపాయాలు లేక అగచాట్లు పడుతున్నారు.అక్కడ నివసిస్తున్న అడవి బిడ్డలకు కనీసం మరుగుదొడ్డి సౌకర్యం లేక పోవడం వల్ల వారి వద్దనున్న తడికెలు,చీరెలు, పాత దుప్పట్లతో తాత్కాలిక స్నానపు గదులను ఏర్పాటు చేసుకొని అందులోనే వారి వ్యక్తిగత అవసరాలు తీర్చుకుంటున్నారు.అలాగే గూడెంలో రోడ్లు, కొళాయి కనెక్షన్ లేక అవస్థలు పడుతున్నారు.దీంతో పాటు కొత్తగా గూడెంలో చేరిన గిరిజనులకు రేషన్ కార్డులు, ఆరోగ్య శ్రీ పథకం,ఇంటి వసతి కల్పించడంలో అధికారులు మీన మేషాలు లెక్కిస్తున్నారు. దీంతో పాటు గూడెంలో ఆవసాల మధ్య పిచ్చి మొక్కలు ఏపుగా పెరిగి వారు నడిచేందుకు కూడ ఇబ్బంది కరంగా మారింది.ఇదిలా ఉండగా గిరిజనులకు గతంలో ప్రభుత్వం భూములు మంజూరు చేసింది.భూములు సాగులోకి తెచ్చేందుకు అక్కడే చిన్నగా చెరువు ఏర్పాటు చేశారు.అయితే ఆ చెరువులోకి నీరు వచ్చి చేరేందుకు అవకాశం లేకపోవడంతో గిరిజనులు భూములను పండించుకోలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది.ఈ క్రమంలో గూడేనికి వచ్చిన ప్రతీ అధికారిని,ప్రతీ ఒక్క ప్రజా ప్రతినిధులను తెలుగు గంగ కాల్వ నుంచి లిఫ్ట్ ద్వార చెరువులోకి నీరు తరలించేందుకు ఏర్పాటు చేయాలని గిరిజనులు ఎన్ని సార్లు విన్నవించినా చెవుటోడు ముందు శంఖం ఊదినట్లు ఉంది తప్ప.. ఎవరు గిరిజనుల సమస్య పరిష్కారం చూపలేకపోయారని అడవి బిడ్డలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఇలాంటి పరిస్థితే ఓంకారం సమీపంలోని నాయిని చెరువు గూడెంలో నెలకొన్నాయి.అక్కడకు వచ్చిన ప్రతీ అధికారి,ప్రజా ప్రతినిధులను సమస్యలను పరిష్కరించాలని విన్నవించిన ఏ ఒక్క సమస్యకు పరిష్కారం చూపలేక పోయారు. గూడెంలోని చిన్నపిల్లలు తెలుగంగ కాల్వ కట్ట వెంట తిరుగుతున్నారని గూడెం వరకు కట్టకు కంచె ఏర్పాటు చేయాలని ఎన్నిసార్లు చెప్పినా పట్టించుకోలేదని గిరిజనులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఇవే కాక రోడ్లు,డ్రెయిన్లు లేక గిరిజనులు అవస్థలు పడుతున్నారు.అలాగే నెమళ్ళ కుంట గూడెంలో అర్ధాంతరంగా నిలిచిపోయిన ఇళ్ల నిర్మాణాలు ఇంకా పూర్తి కాలేదని గిరిజనులు చెబుతున్నారు.అయితే ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్న నంద్యాల జిల్లా కలెక్టర్ తక్షణమే స్పందించి గిరిజనుల సమస్యలు పరిష్కారమయ్యే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని గిరిజనులు కోరుతున్నారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- ప్రపంచ ప్రకృతి వైపరీత్యాల నిరోధక దినోత్సవం.
- 1679: పెను తుపానులో కృష్ణా జిల్లా మచిలీపట్నం ప్రాంతంలో 20 వేలకు పైగా మృతిచెందారు.
- 1911: స్వామీ వివేకానందుని శిష్యురాలు, పూర్వాశ్రమంలో మార్గరెట్ ఎలిజబెత్ నోబుల్ అనే పేరుగల సిస్టర్ నివేదిత మరణం (జ.1867).
- 1936: ప్రసిద్ధ సంగీతజ్ఞుడు, ప్రముఖ వైణికుడు చిట్టిబాబు జననం (మ.1996).
- 1948: విశ్వ విఖ్యాత సంగీతకారుడు నస్రత్ ఫతే అలీఖాన్ జననం (మ. 1997).
- 1987: ప్రముఖ హిందీ సినీ గాయకుడు కిషోర్ కుమార్ మరణం (జ.1929). (చిత్రంలో)

ప్రకృతి వైపరీత్యాల

పెను తుపానులో

సిస్టర్ నివేదిత

చిట్టిబాబు

నస్రత్ ఫతే అలీఖాన్

నస్రత్ ఫతే అలీఖాన్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

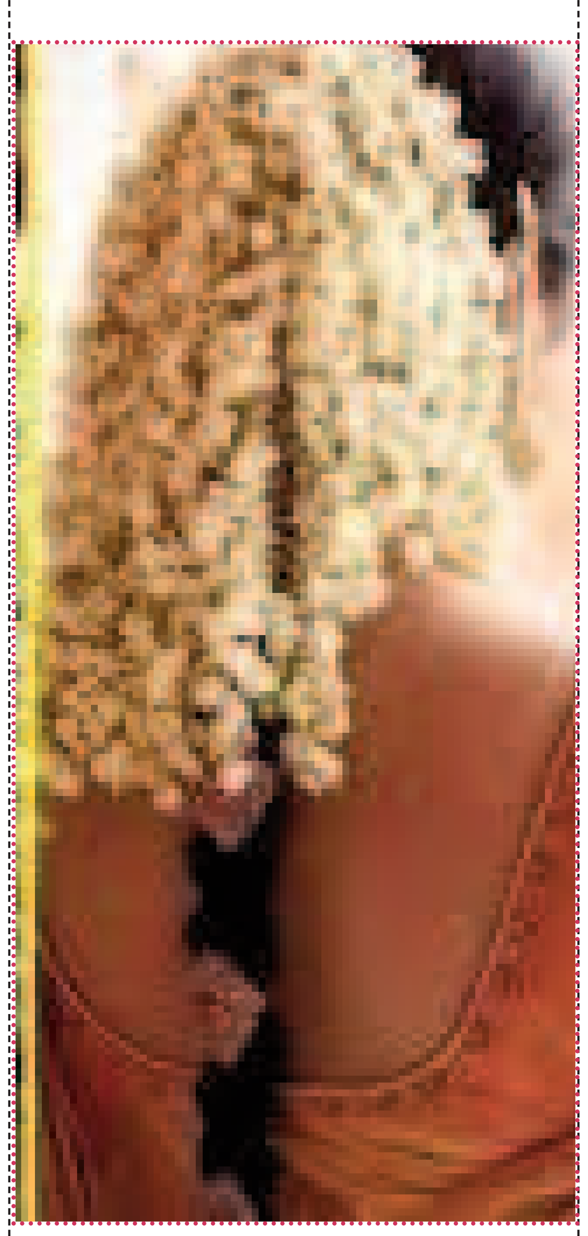
చాలాసార్లు ఫెయిలయ్యా.. ఆ ఐదు సిక్స్ల వెనుక స్టోరీ ఇదే: సంజు శాంసన్

భారత జట్టు కోసం ఆడేటప్పుడు తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఉంటుందని.. అయితే, దానిని ఎలా తట్టుకోవాలో తెలుసని సంజు శాంసన్ అన్నాడు. బంగ్లాదేశ్తో మూడో టీ20లో అద్భుత శతకం సాధించిన అనంతరం అతడు మాట్లాడాడు.

చాలా మ్యాచుల్లో విఫలమైన తనకు వాటిని ఎలా డీల్ చేయాలో తెలుసనని భారత ఆటగాడు సంజు శాంసన్ వ్యాఖ్యానించాడు. బంగ్లాదేశ్తో మూడో టీ20లో శతకం బాదాడు. గత కొన్ని మ్యాచుల్లో పెద్దగా రాణించని అతడి నుంచి భారీ ఇన్నింగ్స్ రావడంతో అభిమానులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్గా నిలిచిన సంజు తన ఆటతీరుపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. డ్రెస్సింగ్ రూమ్లోని ప్రతి క్రికెటర్ తన ఆనందం కోసం ఎనర్జీని ఇచ్చారని పేర్కొన్నాడు. అలాగే తాను కొట్టిన ఐదు సిక్స్ల వెనుక స్టోరీని కూడా సంజు వెల్లడించాడు. సంజుకు టైమొచ్చింది.. హైదరాబాద్ వేదికగా విలయ తాండవం"ఉప్పల్లో నేను ఆడిన ఇన్నింగ్స్ నాతోపాటు జట్టులోని ప్రతి ఒక్కరిలో జోష్ నింపింది. ఇలాంటి వాతావరణం డ్రెస్సింగ్ రూమ్లో ఉండటం బాగుంది. గతంలో చాలాసార్లు విఫలమయ్యా. ఆ సమయంలో చాలా నిరుత్సాహంగా అనిపించేది. ప్రతిసారి ఆ ఆలోచనలు మనసులోకి వచ్చేస్తాయి. చాలా మ్యాచ్లు ఆడిన అనుభవంతో వాటిని ఎలా డీల్ చేయాలో తెలుసు. నా మనసును నియంత్రణలో పెట్టుకోగలను. అందుకోసం నిరంతరం శ్రమించేవాడిని ట్రైనింగ్ సమయంలోనూ అదనంగా ప్రాక్టీస్ చేసేవాడిని.ఇదీ చదవండి: ఉప్పల్ మైదానంలో రికార్డుల మోత..దేశం కోసం ఆడేటప్పుడు చాలా ఒత్తిడి ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో సత్తా ఏంటో చూపించాలనే లక్ష్యంతో ఆడతాం. ఒక్కో బంతిని నిశితంగా గమనించి ఆడా. నా శైలిలో ప్రతి షాట్ కొట్టా. దీనంతటికి కారణం డ్రెస్సింగ్ రూమ్ వాతావరణంతోపాటు నాయకత్వం ఇచ్చిన స్వేచ్ఛ. 'నీ టాలెంట్ ఏంటో అందరికీ తెలుసు. ప్రతి విషయంలో నీకు మద్దతుగా ఉంటాం' ఇదీ మేనేజ్మెంట్ నుంచి నాకు వచ్చిన మద్దతు. కేవలం మాటల్లోనే కాకుండా చేతల్లోనూ చూపించారు. గత సిరీస్లోలో నేను రెండు మ్యాచుల్లో డకౌట్ అయ్యా. తర్వాత కేరళకు వెళ్లిపోయా. ఆ సమయంలో ఏం కాలేదంటూ మద్దతుగా నిలిచారు. నా కోచ్, కెప్టెన్ ముఖాల్లో నవ్వులు తెప్పించేందుకు ఏం చేయాలని ఆలోచించా. ఇప్పుడీ శతకంతో వారు ఆనంద పడ్డారు" అని సంజు శాంసన్ అన్నాడు.ఐదు సిక్స్ వెనుక..."సెంచరీ తర్వాత ఇచ్చిన విక్టరీ పంచ్కు పెద్ద స్టోరీనే ఉంది. ఇప్పుడే చెప్పలేను. అయితే, ఒకే ఓవర్ లో ఐదు సిక్స్లు కొట్టడం బాగుంది. గత ఏడాది నుంచి భారీషాట్లు కొట్టేందుకు తీవ్రంగా శ్రమించా. నా మెంటార్ కోసం ఈ ఫీట్ చేశా. గతలో ఓ సందర్భంలో "నవ్వు ఒకే ఓవర్లో ఐదు సిక్స్లు కొట్టాలి. దాని కోసం నేను వేచి చూస్తున్నా' అని అన్నాడు. ఈ ఫీట్ కోసం సంవత్సరం నుంచి నేను కూడా ఎదురుచూస్తున్నా. ఇప్పుడు సాధ్యమైంది" అని సంజు వెల్లడించాడు. శాంసను క్రికెట్ మెంటార్గా మాజీ క్రికెటర్ బిజు జార్జ్ వ్యవహరిస్తున్నాడు.

ఫ్యాషన్

మనం ఎంత అప్డేట్ అవుతున్నా కొన్ని విషయాల్లో సాంప్రదాయాలు పాటిస్తాం. అయితే, అందులో ఆడవారి అలంకరణ కూడా ఒకటి. సాధారణంగా ఇదివరకటి రోజుల్లో చాలా మంది ఇంత పొడవు జడలు వేసి పూలు పెట్టుకునేవారు. కానీ, ఇప్పుడు ఆ జడలు లేవు. పూలు పెట్టుకోవడం కూడా లేదు. కానీ, అక్కడక్కడ కొంతమంది పూలపై ఇష్టంతో పండుగకో పబ్బానికో తలలో పూలు పెట్టుకుని మురిసిపోతుంటారు. అయితే, పూలు అలంకరణ మాత్రమే కాదు. దీని వల్ల చాలా లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

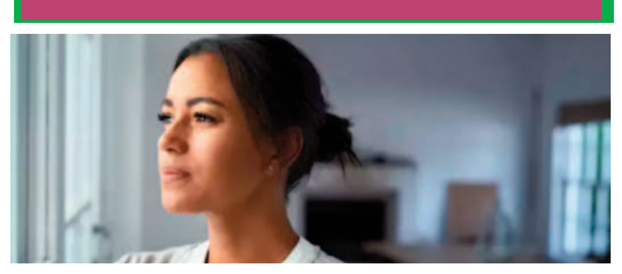


తలలో పూలు పెట్టుకుంటున్నారా.. మీకు తెలియని విషయాలివే

హెల్త్ బెనిఫిట్స్..

పూలు రక్తపోటు, హృదయ స్పందన రేటుని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల నొప్పి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల్లో తేలిన విషయం ఏంటంటే.. ఆస్పత్రుల్లో ట్రీట్మెంట్ తీసుకున్నవారికి పూల వాసనలు చూపించడం వల్ల వారు త్వరగా కోలుకున్నారని తేలింది. కాబట్టి, కాస్తా పూల వాసన చూడండి.

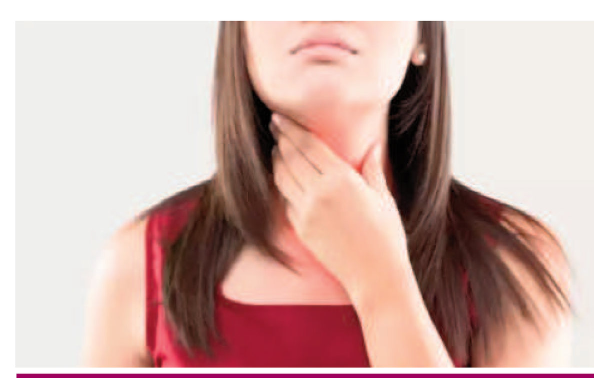
మానసిక ఆనందం..



నిజానికీ, నేచురల్గా పూలు పెట్టుకోవడం అనేది మన మానసిక ఆనందాన్ని పెంచుతుంది. మానసికంగా హెల్దీగా ఉండేలా చూస్తుంది. దీంతో స్ట్రెస్, యాంగ్జైటీ కూడా తగ్గుతుంది. పూల నుంచి వచ్చే వాసనలు మన నాడీ వ్యవస్థని యాక్టివ్గా చేసి బాడీని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. దీంతో స్ట్రెస్ చాలా వరకూ తగ్గుతుంది.

హ్యుమిడిఫైయర్..

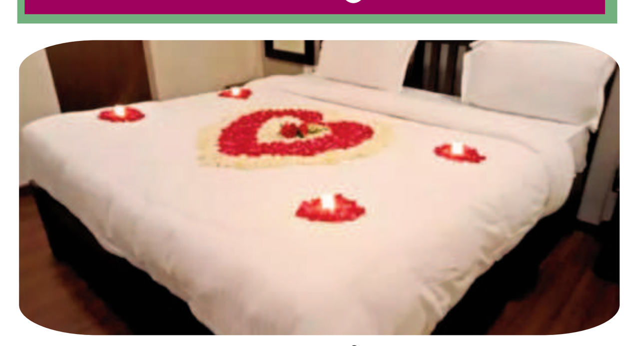
పూలు గాలిని తేమగా మారుస్తాయి. దీని వల్ల పొడి దగ్గు, పొడి చర్మం, డ్రై థ్రోట్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఈ సమస్యలతో బాధపడేవారు పూలని దగ్గరగా ఉంచుకోవడం మంచిది. అదే విధంగా, పూలు పెట్టుకోవడం వల్ల పాజిటివిటీ పెరుగుతుంది. ఆనందంగా కూడా ఉంటారు.



బ్రెయిన్ హెల్త్..

పూలను పెట్టుకోవడం వల్ల మన చుట్టూ ఉండే వాతావరణం ప్లజెంట్గా మారుతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. బ్రెయిన్ హెల్దీగా ఉంటుంది. దీంతో మన పనితీరు కూడా బాగుంటుంది.

శుభకార్యాలకి..



ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయి. కాబట్టే, మన పెద్దవాళ్ళు ప్రతి పండుగకి పూలని ముందువరుసలో ఉంచారు. వీటిని మన దగ్గర్లో ఉంచడం వల్ల మన మనసు, శరీరం కూడా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. అందుకే, శోభనం గదిలోనూ పూలు అగ్రస్థానంలో ఉంటాయి. వీటి పరిమళం ఎదుటివారికి దగ్గరయ్యేలా చేస్తాయి. ఆకర్షణని పెంచుతాయి.

అలర్జీలు..

అయితే, పూలు కొంతమందికి అలర్జీల సమస్యని తీసుకొస్తుంది. అలాంటివారు పూలకి దూరంగా ఉండడం, లేదా ఏ పూలంటే అలర్జీ వస్తుందో వాటికి దూరంగా ఉండడం మంచిది. దీని వల్ల సమస్యలు రావు.

గమనిక : ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.