



**సచిన్ ను సగర్వంగా భుజాల పై..**  
 ప్రతిష్టాత్మక 'లారీయన్ టెస్ట్ స్పోర్టింగ్ మూవెంట్' అవార్డు సొంతం చేసుకున్న భారత క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ టెండూల్కర్. అత్యుత్తమ క్షణంగా 'క్యారియర్ ఆఫ్ ది షోల్డర్స్ ఆఫ్ ఎ నేషన్'. 2011 వన్ డే ప్రపంచ కప్ ఫైనల్ తర్వాతి సంబరాలకు పురస్కారం. 'లారీయన్' అవార్డు పొందిన తొలి భారతీయ క్రీడాకారుడిగా సచిన్ గుర్తింపు. - సాక్షిలో

# ఇప్పుడు మీ అల్లర్ల పరీక్షను చేయించుకోండి

**సగం కంటే తక్కువ ధరలలో ఒక రక్త పరీక్ష అల్లర్లకి గల కారణాన్ని నిర్ధారిస్తుంది**

**కోదాడ, భువనగిరి, సూర్యాపేట, భద్రాచలం, ఖమ్మం, మిర్యాలగూడ, కొత్తగూడెం, నల్గొండ వద్ద**

**21, 22, 23 మరియు 24 ఫిబ్రవరి 2020**

**అల్లర్ల అంటే ఏమిటి? మనం తెలుసుకుందాం**  
 పురుషుడు లేదా స్త్రీ, ప్రతి వ్యక్తికీ ఇతర పదార్థాల ద్వారా కలిగి ప్రారంభించబడుతున్న ఒక శక్తి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని పదార్థాలు ఒక వ్యక్తి రోగ నిరోధకశక్తిపై అసాధారణ ప్రతిచర్యకు కారణం అవుతాయి. అవి అల్లర్ల (Allergy) కారణం అవుతాయి.

**రక్త పరీక్షల ద్వారా అల్లర్లను పరీక్షించవచ్చును, దీని వలన సకాలంలో అల్లర్లకు చికిత్స చేయడానికి అది తోడ్పడుతుంది.**

**డా॥ డి. వాసుదేవ్ - (Allergy) ఒక రుగ్మత, అయితే దానిని ప్రజలు రుగ్మతగా పరిగణించడంలేదు. ఒక వ్యక్తికి ఒకసారి అది సోకితే అది ఇబ్బందులకు కారణం కాగలదు. ఒక వ్యక్తికి కొన్ని సువాసనలు పడకపోతే, అతనికి పువ్వులంటే అల్లర్ల అని భావించవచ్చును. ప్రజలు తమ పెంపుడు జంతువుల వలన కూడా అల్లర్లకి గురి అవుతారు. ఒకసారి ఈ అల్లర్లను గుర్తించడం జరిగితే, అది ప్రభావవంతమైన చికిత్సకు దారితీయగలదు. వీటికి చికిత్స చేయవచ్చును, ముందు జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవచ్చును.**



**ఇంతకుముందు, స్కిన్ టెస్ట్ టెస్టింగ్ అందులో రోగి ఏకరీతిగా అల్లర్ల (Allergy) నుంచి బాధపడుతున్నారో ఏ అల్లర్లను అయితే దానికి కారణం అవుతున్నాయో తెలుసుకోవడానికి చేతిపై 98 చోట్ల చిన్న రంధ్రాలు చేయబడతాయి. అయితే ఇప్పుడు ఒక రక్తం నమూనా ద్వారా దానిని సులభంగా పరీక్షించవచ్చును.**

అంజన్ పాత్ ల్యాబ్స్ మరియు అల్లర్ల టెస్టింగ్ సెంటర్ యొక్క కలెక్షన్ సెంటర్లు **కోదాడ, భువనగిరి, సూర్యాపేట, భద్రాచలం, ఖమ్మం, మిర్యాలగూడ, కొత్తగూడెం, నల్గొండ**లో 50% కంటే అధికంగా డిస్కంట్ తో రాయితీ ధరలలో అన్ని రకాల అల్లర్ల (Allergy) (అహారం, చర్మం, ఇన్ హాలెంట్, కాంప్రహెన్సివ్-1, కాంప్రహెన్సివ్-2)ల కోసం అల్లర్ల టెస్ట్ నిర్వహిస్తున్నాయి. (అందులో 80-115 అలర్జెన్స్ ఉంటాయి). సదరు పరీక్షలు **ఫిబ్రవరి 21, 22, 23 మరియు 24న ఉ. 9 గం.ల నుంచి సా.5 గం.ల వరకు** నిర్వహించబడతాయి. ఈ టెస్టులు నాలుగు రోజులకు సగంకంటే తక్కువ ధర కలిగి ఉంటాయి. అల్లర్లను ఒక రక్తమైన వ్యాధి, త్వరితగతిన నిర్ధారించే మాత్రమే సైప్రలెక్స్ డాక్టర్ చే దానికి చికిత్స చేయబడుతుంది. ఇంతకుముందు స్కిన్ టెస్ట్ చేయబడేది. రోగి ఏ రక్తమైన అల్లర్ల (Allergy) నుంచి బాధపడుతున్నారో, ఏ అల్లర్ల దానికి కారణమవుతోందో తెలుసుకోవడానికి చేతిపై 98 చోట్ల చిన్న రంధ్రాలు చేయబడేవి. అయితే ఇప్పుడు ఒక రక్తపరీక్ష సాంపిల్ ద్వారా దానిని సులభంగా పరీక్షించవచ్చును. ఈ పరీక్ష ఫాడియా 250, యురోబ్లాట్ వన్ వంటి ప్రత్యేకమైన యంత్రాల ద్వారా నిర్వహించబడుతోంది. అవి మా ల్యాబ్లో అందుబాటులో

**అల్లర్ల చికిత్స కోసం రోగి నిర్ధారణ ఒకటి మాత్రం.**  
**డా॥ నాగుబండి అరవింద్ - అల్లర్లను రాకుండా చూసుకోవాలి ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తి దైనందిన జీవితంలో అనేక సమస్యలకు కారణం కాగలవు. అల్లర్లు సీజనల్. ఒక వ్యక్తి నిర్దిష్టమైన ఒక సీజనల్ అల్లర్ల (Allergy) నుంచి బాధపడుతుంటే, అది బాధపెడుతుంది కనుక వెంటనే అతను / ఆమె డాక్టరును సంప్రదించవలెను. అల్లర్ల వలన కలిగి వ్యాధులను వెంటనే నిర్ధారించుకోవాలి. అలా చేయడంవలన వాటికి చికిత్స చేసి, ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చును. అల్లర్లని నిర్ధారించే రోగికి మంచి చికిత్స అందించడానికి డాక్టరుకు సులభతరం అవుతుంది.**

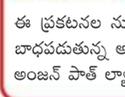
**అల్లర్ల చికిత్స**  
 ఒకసారి నిర్ధారించిన అల్లర్లను నిర్దిష్ట ఆహార పదార్థాల నివారణ ద్వారా గాని లేదా మందుల సహాయంతో గాని చికిత్స చేయవచ్చును. ఔషధ ప్రయోగాలు యాంటీ-అల్లర్జెన్స్ కావచ్చును లేదా నిపుణులైన వైద్యులచే ఏర్పాటు చేసిన ఇమ్యూనోథెరపీగా పిలువబడే ప్రత్యేక చికిత్స కావచ్చును. అవి అల్లర్లను పూర్తిగా నయంపడటానికి సహాయం చేస్తాయి.

**తెలంగాణ సైనిఫిక్ అల్లర్ల ప్యానెల్ లభిస్తుంది**  
**తెలంగాణ కాంప్రహెన్సివ్ అల్లర్ల ప్యానెల్.**  
**తెలంగాణ కోసం అల్లర్ల సైనిఫిక్స్ (ప్రచురించబడిన అధ్యయనాలు మరియు యధార్థ ఉదాహరణ అనుభవాల ఆధారంగా)**

**టెస్టింగ్ సెంటర్**  
**పీటర్ జాన్ - నేను గత ఎనిమిది సంవత్సరాలూ**  
 • ఊపిరి ఆడకపోవడం • ఊపిరి తగ్గిపోవడం • పిల్లికాతలు • విపరీతంగా దగ్గు రావడం • ముక్కు కారడం మరియు తుమ్ముడం వలన బాధపడుతున్నాను. నేను ప్రజలకు సిఫారసు చేసిన వివిధ చికిత్సలను ప్రయత్నించాను. అనేక మంది డాక్టర్లను సందర్శించాను. అయితే తాత్కాలికంగానే ఉపశమనం కలిగింది. అప్పుడు నా స్నేహితులలో ఒకరు మీ ల్యాబ్ గురించి మరియు మీరు చేసే అల్లర్ల పరీక్ష గురించి నాకు తెలిపారు. అది నా జీవితాన్ని మార్చివేసింది. నా ఆరోగ్యాన్ని వాస్తవంగా మెరుగుపరిచిన సమాచారాన్ని అందించిన నాకు కల్పించిన మీకు నేను ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను.  
 పరీక్షలో పాజిటివ్ గా కనబడిన ఆహార పదార్థాలను వినియోగించడం నేను మానివేశాను మరియు నాకు అల్లర్లకి సంబంధించిన రియాక్షన్స్ వస్తాయని గతంలో నేను భావించిన కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తిరిగి చేర్చుకున్నాను. ఈ రోజు నాకు ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లుగా భావిస్తున్నాను. మీ పరీక్షా విధానాన్ని నా స్నేహితులందరికీ, కుటుంబానికి మరియు తెలిసినవారందరికీ సిఫారసు చేస్తున్నాను. మీకు ధన్యవాదములు!



**రామకృష్ణ :** నేను అంజన్ ల్యాబ్స్ గురించి ఎంతో విన్నాను, అందువలన వారినుంచి నేను అల్లర్ల పరీక్ష చేయించుకున్నాను. నాకు • దురద • వాపు • చర్మంపై ముడుచుకుంటున్న చుట్టలు • రస కారడం • ఫిస్ట్యూల్స్ • ఎర్రబారడం • దద్దుర్లు వంటి అల్లర్ల సమస్యలు ఉన్నాయి. అయితే వాటి నుంచి పరీక్ష చేయించుకున్న తరువాత నాకు వేటి నుంచి అల్లర్ల వస్తోందో తెలుసుకున్నాను. ఇప్పుడు వాటిని తీసుకోవడం ఆపి వేశాను. ఇప్పుడు నాకెంతో బాగుంది. ఈ ప్రకటనల నుంచి నేను అల్లర్ల పరీక్ష గురించి తెలుసుకున్నాను. అనేక సంవత్సరాలూ అల్లర్ల నుండి ఇప్పటికీ బాధపడుతున్న అటువంటి రోగులకు ఇది ఒక మార్గము. అంజన్ పాత్ ల్యాబ్స్ కు శుభాకాంక్షలు.



## సగం కంటే తక్కువ ధరలకు అల్లర్ల పరీక్ష ఫిబ్రవరి 21 నుండి 24 మధ్య మాత్రమే లభిస్తుంది

- అల్లర్ల లక్షణాలు (Symptoms of Allergy)**
- Redness of skin (చర్మం ఎర్రబారడం)
  - Rashes/Irritation of skin (చర్మంపై దద్దుర్లు/దురద)
  - Acne on skin (చర్మంపై మొటిమలు)
  - Swelling of the face, lips (ముఖం, పెదవులు వాపు)
  - Stomach ache (కడుపు నొప్పి)
  - Diarrhoea (దయిరియా)
  - Sour throat, coughing (గొంతు వాపు, దగ్గు)
  - Eczema (ఎగ్జిమా)
  - Difficulty in breathing (శ్వాసపీల్చుటలో ఇబ్బంది)
  - Urticaria (ఉబ్బిన దద్దుర్లు)
  - Allergic rhinitis (Sneezing) (అలర్జిక్ రైనైటిస్ (తుమ్ములు))

### అల్లర్ల కొరకు మీ అంతట మీరు చికిత్స చేయించుకోండి మరియు ఉచిత విటమిన్ 'బి12' మరియు విటమిన్ 'డి' టెస్ట్ పొందండి

**జెరత్ పాత్ ల్యాబ్స్ & అల్లర్ల టెస్టింగ్ సెంటర్, భారతదేశంలో అల్లర్ల టెస్టింగ్ కోసం మొదట NABL గుర్తింపుపొందిన ల్యాబ్ లలో ఒకటి. జెరత్ పాత్ ల్యాబ్ లలో అంజన్ పాత్ ల్యాబ్ ఒక సహ-కంపెనీ. ఉత్తర మరియు పశ్చిమ భారతదేశంలోని 14 రాష్ట్రాలలో JPL ఉంది మరియు APL ద్వారా దక్షిణ భారతదేశ ప్రాంతాలు అనగా తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ & తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో ఇది ప్రవేశించింది.**

### అల్లర్ల (Allergy) కి గల కారణాలు

మన నిత్యజీవితంలో మనము ప్రతిదినం ఉన్న అనేక అంశాలు అల్లర్లకు కారణమవుతాయి. వాయుమలినత అల్లర్లు, పుష్పాది, జంతువుల ధూళి, తపన, పురుగుల దుమ్ము మరియు బాహ్య వంటివి. కొన్ని రకాల ఆహారాలు, ముఖ్యంగా బఠాణీలు, చెట్లగింజలు, గోధుమ, సోయా, చేప, షెల్ ఫిష్, గుడ్డు మరియు పాలు తేనెటీగ లేదా కందిరిగ వంటి కీటకాలు కుట్టడం మీరు తాకినవంటి లేదా ఇతర పదార్థాలు అల్లర్లకి చర్మ ప్రతి చర్యలకు కారణం అవుతాయి. ఒక రక్త సమాన వలన ఎటువంటి అల్లర్లని అయినా కనుగొనవచ్చును. దానిని కొన్ని రోగనిరోధక-బ్యాక్టర్ల, యాంటీ-అల్లర్లకి మందులతో మరియు ఇమ్యూనో-థెరపీ ద్వారా కూడా చికిత్స చేయవచ్చును. ఆస్టమా రోగి చరిత్రగల, శ్వాస పీల్చుకోవటం, దగ్గు మరియు పిల్లికాతల (Wheezing) దగ్గుతో బాధపడుతున్న 12 ఏళ్ళ బాలికను ఒక ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. ఆమె శ్వాసక్రియ రోగి లక్షణాలకు స్పష్టమైన కారణం లేదని రిపోర్టుల ద్వారా తెలిసింది. ఆమె ఆస్టమా చికిత్సకోసం ఒక ఫిజిషియన్ ను సంప్రదించింది. మంచి మందులు ఇచ్చినప్పటికీ ఆమెకు స్పష్టత చేకూరలేదని ఆమె వైద్య చరిత్ర వలన తెలుస్తోంది. బఠాణీలు, శనగగింజలు, కాయధాన్యాలు తినడంవలన శ్వాసలో ఇబ్బంది, దురద వంటి అనారోగ్యాలకు గురి అయ్యే చరిత్ర ఉంది. గతంలో ఆమెకు వచ్చే పిల్లికాతల దగ్గు సీజనల్ గా వచ్చేది. అది పుష్పాది, గడ్డికి సంబంధించినదిగా ఉండేది. ఆమెకు ఔట్ అల్లర్ల టెస్ట్ ఉపయోగిస్తూ రోగ నిర్ధారణ జరిగింది. ఇమ్యూనో-థెరపీ ద్వారా, కొన్ని యాంటీ-అల్లర్లకి మందులద్వారా చికిత్స చేయబడింది. ఆ తర్వాత ఆమెకు స్పష్టత చేకూరింది. ఎవరికైనా శ్వాసపీల్చుకోవడం వలన సమస్యలు ఎదురైతే అప్పుడు అతనికీ/ఆమెకు అల్లర్ల టెస్ట్ చేయించాలి. ఒకసారి అల్లర్ల (Allergy) ఉందని గుర్తించబడితే సగం సమస్య పరిష్కారమైనట్లే ప్రత్యేక నిపుణుల ద్వారా వ్యాసంలే సహకారంతో సరైన చర్మ తీసుకోవడానికి, తగిన మందులతో అల్లర్లకి చికిత్సచేయడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. యూరోబ్లాట్ అండ్ ఫాడియా ఉపయోగిస్తూ అటువంటి అల్లర్ల నిర్ధారణకూగా మూ ప్రఖ్యాత డాక్టర్ ప్యానెల్ కు ప్రత్యేకంగా శిక్షణ ఇవ్వబడింది.



**పునః ప్రఖ్యాత మోడర్న్ మెడిసిన్ ద్వారా పరీక్షించబడినది.**

పరీక్ష కోసం మమ్మల్ని సంప్రదించండి **Aanjan Path Labs** CORPORATE OFFICE : Plot No. - 29A ARK Colony (Anantha Ramakrishna Iyer Colony) Eldams road, Teynampet Chennai.

<b>KODADA</b> 8008005442 DEVI DIAGNOSTIC AND SCAN CENTER, Beside Ranga Theatre, Huzur Nagar Road	<b>BHUVANAGIRI</b> 9666450510, 9666447086 Royal Diagnostic Centre, #3-4-25/3, #3-4-25/3, Thota Laxmi, Narayana Complex Near Area Hospital, BHONGIR, YADIDIRI	<b>SURYAPET</b> 9989233032, 9949432616 Vijaya Diagnostic Centre, M.G. Road	<b>NALGONDA</b> 7799221618, 9441695389, 08682230089 Pravalika Multi Speciality Hospital, #4-10-175, BESIDE MORE MARKET, DVK, ROAD
<b>BHADRACHALAM</b> 8886779988 Sri Adithya Diagnostic Centre, Opp. Opp. Area Hospital, Bhadrachalam, BHADHADRI	<b>KHAMMAM</b> 8742224570, 8309452812, 9963095895, 8367226695, 9951669899 SRI DIVYA DIAGNOSTIC CENTRE, 8-1-162, Near Bus Stand, Municipal Office Road	<b>MIRYALAGUDA</b> 9603183198 Teja Diagnostic Centre, Opp. Bus Stand Lane, New Doravari Complex	<b>KOTHAGUDEM</b> 8744246338, 8008723058 Medicare Diagnostics, M.G. Road,

**HELPLINE : 63838-73278, 63838-48063, 95000-53404**  
 Member of Advertising Standards Council of India (Responsible Advertising)

**ఏప్రిల్ 2, 2011...** భారత క్రికెట్ అభిమానులందరి గుండె ఆనందంతో ఉప్పొంగిన రోజు... 28 ఏళ్ల తర్వాత టీమిండియా వన్డే ప్రపంచ కప్ ను గెలుచుకొని చరిత్ర సృష్టించింది. నాడు విజేతగా నిలిచిన ఆ జట్టులో ఒక వ్యక్తి మాత్రం నిస్సందేహంగా అందరికంటే ఎక్కువగా భావోద్వేగానికి లోనయ్యాడు. వరుసగా ఐదు ప్రపంచకప్ లలో పాల్గొన్నా విజయం అందని ద్రాక్షగా చూరిపోయిన వేక ఆరో ప్రయత్నంలో జగజ్జిత జట్టులో భాగమైన ఆ వ్యక్తి సచిన్ టెండూల్కర్. తమకు పెద్దన్నయ్యలాంటి సచిన్ ను భారత జట్టు సభ్యులందరూ తమ భుజాలపై మోసి మైదానంలో కలియలిగారు. ఇప్పుడు అదే ఘట్టానికి ప్రతిష్టాత్మక 'లారియన్' పురస్కారం దక్కింది.

# సచిన్ ను సగర్వంగా భుజాలపై...

- 'లారియన్ బెస్ట్ స్పొర్టింగ్ మూమెంట్' అవార్డు సొంతం
- అత్యుత్తమ క్షణంగా 'క్యాబ్లీడ్ ఆన్ ద షోర్ట్స్ ఆఫ్ ఎ నేషన్'
- 2011 ప్రపంచ కప్ ఫైనల్ తర్వాతి సంబరాలకు పురస్కారం
- స్వయంగా అవార్డు అందుకున్న సచిన్ టెండూల్కర్

## అవార్డు గెలుచుకోకపోయినా 'సచిన్ క్షణం'తో పోటీ పడిన మిగిలిన నాలుగు నామినేషన్లను చూస్తే...

**దక్షిణాఫ్రికాకు చెందిన స్విమ్మర్ నటాలీ దు టాయిట్** 14 ఏళ్ల వయసులో కామన్వెల్త్ గేమ్స్ లో డేసా నికీ ప్రాతినిధ్యం వహించింది. 2001లో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఆమె ఒక కాలు పోగొట్టుకుంది. అయితే పట్టుదగా పోరాడిన నటాలీ 2008 బీజింగ్ ఒలింపిక్స్ కు ఓపెన్ విభాగంలో (వికలాంగుల పాఠశాలపిల్లల్లో కాకుండా) అగ్రత పొందింది. ఈ ఘనత సాధించిన తొలి మహిళా క్రీడాకారిణిగా చరిత్ర సృష్టించింది.

**ఏడుసార్లు పార్శ్వలావనీ** చాంపియన్ గా నిలిచిన విభాగం రేసర్ మైకెల్ ఘువార్కర్ బాటలోనే అతని కొడుకు మిక్ కూడా రేసింగ్ లోకి అడుగు పెట్టాడు. 2004లో జర్మన్ గ్రాండ్ ప్రీమ్ మువర్కర్ విజేతగా నిలబడిన హోకెయీమీమ్ వేదిక వద్ద 15 ఏళ్ల తర్వాత నాటి కారులోనే మిక్ రేసింగ్ చేయడం ఎఫ్ 1 అభిమానులను భావోద్వేగానికి గురి చేసింది.



బిల్లిన్: 'సచిన్ టెండూల్కర్ ఇరవై ఏళ్ల పాటు భారత క్రికెట్ ను తన భుజాలపై మోశాడు. ఇప్పుడు అతడిని మా భుజాలపై మోయడానికి మాకు ఇదే సరైన సమయం... 2011 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్లో విజయం అనంతరం విరాట్ కోహ్లా చేసిన వ్యాఖ్య ఇది. నాడు వాంఖడే స్టేడియంలో ఉన్న ప్రేక్షకులే కాదు భారత జాతి మొత్తం ఆ క్షణాన్ని సగర్వంగా ఆస్వాదించింది. ఇప్పుడు అదే సంబరాలకు ప్రఖ్యాత క్రీడా పురస్కారం లభించింది. 'లారియన్' అవార్డులో గత 20 ఏళ్లలో అత్యుత్తమ క్రీడా పట్టణంగా 'స్పొర్టింగ్ మూమెంట్' అవార్డు లభించింది. భారత కాలమానం ప్రకారం సోమవారం అర్ధరాత్రి దాటాక జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆస్ట్రేలియా మాజీ కెప్టెన్ స్టీవ్ వా, మాజీ టెస్ట్ స్ట్రోమ్ స్ట్రోమ్ బోరిస్ బెకర్ చేతుల మీదుగా స్వయంగా సచిన్ టెండూల్కర్ ఈ అవార్డును అందుకున్నాడు. గెలుపు దశాబ్దం 'లారియన్ క్రీడా పురస్కారాల చరిత్ర'లో భారత రేడా భారత క్రీడాకారుడు ఒక అవార్డును గెలుచుకోవడం ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం.

### ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఓపింగ్ తో...

గత ఇరవై ఏళ్లలో (2000-2020) ఇరవై అత్యుత్తమ క్రీడా ఘట్టాలను 'లారియన్' ముందుగా ఎంపిక చేసింది. మూడు రౌండ్ల ద్వారా విజేతను తేల్చారు. జనవరి 10 నుంచి ఫిబ్రవరి 16 మధ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అతి మానులకు దీనికి ఓటింగ్ చేసే అవకాశం కల్పించగా... జాబితాను ముందుగా టాప్-10కు, ఆ తర్వాత టాప్-5కు కుదించి చివరకు అత్యుత్తమ క్షణాన్ని ప్రకటించారు. ఫైనల్ రౌండ్ లో మిగిలిన నాలుగు నామినేషన్లను వెనక్కి నెట్టిన 'క్యాబ్లీడ్ ఆన్ ద షోర్ట్స్ ఆఫ్ ఎ నేషన్'కు అవార్డు దక్కింది. ఈ అవార్డుకు సాధారణ మ్యాచ్ ల ఫలితాలు, స్కోర్లు తదితర అంశాలతో సంబంధం లేకుండా ఎక్కువగా భావోద్వేగాలకు సంబంధించిన ఘట్టాలనే ఎంపిక చేసి నామినేషన్ చేశారు.



సచిన్ కు అవార్డు అందజేస్తున్న స్టీవ్ వా

**ప్రపంచ కప్ గెలిచిన అనుభూతి అద్భుతం. దానిని మాటల్లో వర్ణించలేము. రెండో మాటకు తాను లేకుండా అందరూ ఒక తరహా భావనతో ఉండే ఘట్టాలు చాలా అరుదు. దేశం మొత్తం ఒకేసారి సంబరాలు చేసుకోవడం అలాంటిదే. క్రీడలు ఎంత గొప్పవో అవి మన జీవితాన్ని ఎంతగా ప్రభావితం చేస్తాయో ఇది చూపిస్తుంది. ఇప్పుడు కూడా ఆ క్షణాలను చూస్తూ నేను తప్ప యిత్యానికి లోనవుతాను. 1983లో భారత జట్టు తొలిసారి ప్రపంచకప్ గెలిచినప్పుడు వదేళ్ల వయసులో నా క్రికెట్ ప్రస్థానం మొదలైంది. ఆ గెలుపు ప్రత్యేకత ఏమిటో నాకు అప్పుడు తెలియదు. అందరూ సంబరాలు చేసుకుంటున్నారని కాబట్టి నేనూ భాగమయ్యాను. అయితే దీనికి ఏదో విశేషం ఉందని, నేను కూడా అలాంటి అనుభూతిని పొందాలని మాత్రం అనిపించింది. 22 ఏళ్లు వేలి చూసిన తర్వాత ట్రోఫీని అందుకోవడం నేనెప్పుడీ గర్వపడే క్షణం. నా దేశ ప్రజల తరఫున ఆ ట్రోఫీని పట్టుకున్నట్లు భావించాను. నాపై నెలకొన్న మందేలా ప్రభావం ఉంది. ఆయన వడిన కళ్ళు నాయకుడిగా ఎదగడంలో అడ్డం రాలేదు. మందేలా చెప్పిన ఎన్నో గొప్ప మాటల్లో క్రీడలకు ప్రతీ ఒక్కరినీ కలిపి తక్కి ఉందని చెప్పిన మాట నాకు ఎంతో ఇబ్బంది. ఈ రోజు ఎంతో మంది గొప్ప అథ్లెట్లతో కలిసి కూర్చున్నాను. ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నా అన్నీ అధిగమించి విజయాలు సాధించి ఎందరికీ స్ఫూర్తిగా నిలిచినవారందరినీ నా కృతజ్ఞతలు. ఈ ట్రోఫీ నా ఒక్కడిదే కాదు, మన అందరిది కూడా.**

-పురస్కారం స్వీకరించిన అనంతరం సచిన్ ప్రసంగం

**చాంపియన్ హంపికి విన్నర్స్ ట్రోఫీ, 45 వేల డాలర్ల చెక్ అందజేస్తున్న నిర్వాహకులు**

**హంపికి సీఎం జగన్ అభినందనలు**

సాక్షి అనుచరణి: ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రాండ్ మార్షల్ కోనేరు హంపి ప్రతిష్టాత్మక కెయ్యన్ కప్ టైటిల్ గెలుకున్నందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి మంగళవారం అభినందనలు తెలిపారు. అమెరికాలోని సెయింట్ లూసియాలో జరిగిన ఈ టోర్నీలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కి చెందిన మరో గ్రాండ్ మార్షల్ డ్రోజవల్లి హరికాంత్ చివరి గేమ్ ను 'డ్రా' చేసుకొని హంపి టైటిల్ ను ఖాయం చేసుకుంది. కొత్త ఏడాదిని గొప్ప విజయంతో మొదలుపెట్టిన కోనేరు హంపి రాసన్న రోజుల్లో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆకాంక్షించారు.

**సానియా-గార్బియా జోడీ శుభారంభం**

దుబాయ్: కాల్ పిట్స్ గాయం నుంచి తేరుకున్న భారత మహిళా టెన్నిస్ సానియా మీర్జా దుబాయ్ ఓపెన్ టోర్నమెంట్లో శుభారంభం చేసింది. మంగళవారం జరిగిన మహిళల డబుల్స్ తొలి రౌండ్ లో సానియా మీర్జా (భారత్)-కరోలినా గార్బియా (ఫ్రాన్స్) ద్వయం 6-4, 4-6, 10-8తో 'మాచర్ టైటిల్'లో ఆలా కుద్రయ్యెనా (రష్యా)-కాటరినా స్రెబోత్నిక్ (స్లావేనియా) జంటను ఓడించింది. 78 నిమిషాలపాటు జరిగిన ఈ మ్యాచ్ లో సానియా జంట ఐదు ఏసెలు సంధించి, రెండు డబుల్ ఫాల్ట్లు చేసింది. ప్రెస్టర్జర్ ఫైనల్ లో సానియా జెంగ్ (చైనా)-బార్బరా క్రెజ్నికోవా (చెక్ రిపబ్లిక్) జోడీతో సానియా-గార్బియా జంట ఆడుతుంది.

# సునీల్ 'పసిడి' పట్టు

- ఆసియా రెజ్లింగ్ గ్రీకో రోమన్ విభాగంలో స్వర్ణం
- 27 ఏళ్ల తర్వాత ఈ ఘనత సాధించిన భారత రెజ్లర్

న్యూఢిల్లీ: సుదీర్ఘ విరామానికి తెరపడింది. 27 ఏళ్ల తర్వాత ఆసియా సీనియర్ రెజ్లింగ్ చాంపియన్ షిప్ గ్రీకో రోమన్ శైలిలో భారతకు మళ్లీ స్వర్ణం లభించింది. మంగళవారం మొదలైన ఈ మెగా ఈవెంట్ లో తొలి రోజు గ్రీకో రోమన్ శైలిలో భారతకు ఒక స్వర్ణం, ఒక కాంస్యం లభించాయి. పురుషుల 87 కేజీల విభాగంలో సునీల్ కుమార్ పసిడి పతకం నెగ్గాడు... 55 కేజీల విభాగంలో అద్భుత పోరాటం కాంస్యం సొంతం చేసుకున్నాడు. ఫైనల్లో సునీల్ 5-0తో అజిత్ సలిదాన్ (కిర్గిస్తాన్) పై గెలిచాడు. తద్వారా పన్నెండు యాదవ్ (1993లో, 48 కేజీలు) తర్వాత ఆసియా రెజ్లింగ్ పోటీల్లో గ్రీకో రోమన్ శైలిలో భారతకు స్వర్ణాన్ని అందించిన రెజ్లర్ గా సునీల్ గుర్తింపు పొందాడు. సెమీఫైనల్ లో సునీల్ 12-8తో అజామత్ కుస్టుబయేవ్ (కజకిస్తాన్) పై, క్వార్టర్ ఫైనల్ లో 8-2తో తజిబ్ సురూడా (జపాన్) పై నెగ్గాడు. మరోవైపు 55 కేజీల విభాగం కాంస్య పతక పోరులో కర్ణాటక రెజ్లర్ అర్జున్ 7-4తో డాంగ్ హైక్ వన్ (దక్షిణ కొరియా) పై నెగ్గాడు. ఇతర విభాగాల్లో సచిన్ రాజా (68 కేజీలు), సజన్ భన్సాలీ (77 కేజీలు) విఫలమయ్యారు. 130 కేజీల విభాగం కాంస్య పతక పోరులో మెహర్ సింగ్ (భారత్) 2-3తో రోమన్ కిమ్ (కిర్గిస్తాన్) చేతిలో ఓడిపోయాడు.

**ప్రణవ్-కృష్ణ ప్రసాద్ జంట పరాజయం**

బార్నిలోనా (స్వీడన్): బార్నిలోనా స్పెయిన్ మాస్టర్స్ వరల్డ్ సూపర్-300 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్ లో పురుషుల డబుల్స్ విభాగంలో ప్రణవ్ కోప్రా-గారగ కృష్ణ ప్రసాద్ (భారత్) జంట తొలి రౌండ్ లోనే ఓటమి చవిచూసింది. మంగళవారం జరిగిన మొదటి రౌండ్ మ్యాచ్ లో ప్రణవ్-కృష్ణ ప్రసాద్ ద్వయం 21-19, 16-21, 7-21తో ఐన్ లేన్-సీన్ వెండీ (ఇంగ్లాండ్) జోడీ చేతిలో పరాజయం పాలైంది. తొలి రౌండ్ లో మధ్యాయన క్రిస్టియాన్సెన్-అలి నేడు జరిగే పురుషుల సింగిల్స్ తొలి రౌండ్ గ్యాండ్రా బోయ్ (డెన్మార్క్) జోడీని సిక్వి రెడ్డి-ప్రణవ్ కోప్రా జంట 'డి' కంటుంది.

**భారత్ ను గెలిపించిన పూనమ్**

ప్రాక్సిస్ పోరులో 2 పరుగులతో విండీస్ పై విజయం

ట్రొస్సెస్: టి20 ప్రపంచకప్ సన్నాహంలో భాగంగా మంగళవారం జరిగిన ప్రాక్సిస్ మాస్టర్స్ లో భారత మహిళల జట్టు 2 పరుగుల తేడాతో మాజీ చాంపియన్ వెస్టిండీస్ ను ఓడించింది. ముందుగా బ్యాటింగ్ ను దిగిన భారత్ 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి 107 పరుగులు చేసింది. ఖియా పాండే (16 బంతుల్లో 24 నాటౌట్: 3 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) టాప్ స్కోరర్ గా నిలచగా, దీప్తి శర్మ (21) మ్యాచ్ ను సార్వజనిం చేసింది. అనంతరం విండీస్ 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 105 పరుగులే చేయగలిగింది. లీ ఆన్ కిర్మీ (41 బంతుల్లో 42: 3 ఫోర్లు, 2 సిక్స్), హేలి మాథ్యూస్ (25) రాజీనాచారు. పూనమ్ యాదవ్ 20 పరుగులల్ని 3 వికెట్ల పడగొట్టింది. మ్యాచ్ చివరి ఓవర్లో పూనమ్ 2 వికెట్ల తీసి భారత్ ను గెలిపించింది.

**కోహ్లా వికెట్ తీస్తేనే మజా: బౌల్స్**

వెల్లింగ్టన్: న్యూజిలాండ్ పేసర్ క్రొమేట్ బౌల్స్ తన పునరాగామనార్థి ఘనంగా చాలుకోవాలని చూస్తున్నాడు. ఈనెల 21న మొదలయ్యే తొలి టెస్టులో సంబరవన బ్యాట్స్ మన్ మిరాట్ కోహ్లా వికెట్ తీస్తేనే అసలేన మజా ఉంటుందని చెప్పాడు. ఆస్ట్రేలియాలో జరిగిన 'బాక్సింగ్ డే' టెస్టులో బౌల్స్ కుడి చేతికి గాయమైంది. దీంతో అతను ఆరు వారాల పాటు ఆటకు దూరమయ్యాడు. భారత్ లో జరిగిన పరిమిత ఓవర్ల సిరీస్ లలో పాల్గొనేలేకపోయాడు. ఇప్పుడు సంప్రదాయ క్రీకెట్ తో మళ్లీ తాజాగా బరిలోకి దిగగోతున్న బౌల్స్ మీడియాలో మల్లూడుతూ... 'కోహ్లా అసాధారణ బ్యాట్స్ మన్. తన గురించి కొత్తగా చెప్పడానికి ఏమీ లేదు. అతనింతటి గొప్ప అటామిట్ అందరికీ తెలుసు. అలాంటి మేటి బ్యాట్స్ మన్ ను అవుట్ చేయడం ద్వారా నా సత్కారం నేనే పరీక్షించుకుంటాను. అందుకే మ్యాచ్ ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురు చూస్తున్నాను' అని అన్నాడు. ఐదు రోజుల ఆట కోసం బాగా సన్నద్ధమయ్యానని చెప్పాడు. వెల్లింగ్టన్ లో ఆడటం తనరెంట్ ఇష్టమని అన్నాడు. భారత్ చేతిలో సొంతగడ్డపై టి20లో క్లీన్ స్వీప్ (0-5) కావడం బాధించిందని... అయితే తమ జట్టు వస్తే సిరీస్ ను వైజివాన్ చేయడం ద్వారా ప్రతికారం తీర్చుకుందని చెప్పాడు. 85 టెస్టులాడిన ఈ టెస్టర్స్ పేసర్ 256 వికెట్లు తీశాడు.

**సాక్షి సెలబ్రేషన్ ఆఫర్ లో 20083 మంది లక్షల బహుమతులు గెలుచుకున్నారు**

**సాక్షి సెలబ్రేషన్ ఆఫర్**

చివరికి... గెలవండి

విజేతల పేర్లు తెలుసుకోవడానికి లాగిన్ అవ్వండి [www.sakshi.com](http://www.sakshi.com)

**బుధవారం**      19-2-2020

**ముఖ్య పేలునున్న సెల్ బాంబ్!**

- విదాదిలో మొబైల్ బిల్లు డబుల్!
- రూ.300కు చేరనున్న ఏఆర్.పీ.యూ.. అప్పటికే కంపెనీలకు దండీగా లాభాలు
- బకాయిలు కట్టించుకు తప్పని చాట్ల పంపు - బిజినెస్లో

**80% వకీ జాతుల తగ్గుదల**

**పిట్ట 'కొంచెమే'!**

ఏడాదికి వివిధ రకాల సాధారణ పక్షుల్లో 80 శాతం వరకు తగ్గిపోతున్నాయని, గత 25 ఏళ్లలో దేశంలోని ఐదో వంతుకుపైగా పక్షి జాతుల సంఖ్య తగ్గిపోయిందని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. స్టేట్ ఆఫ్ ఇండియాన్ బర్డ్స్-2020 పేరిట వివిధ సంస్థలు రూపొందించిన నివేదికలో ఈ ఆందోళనకర అంశాలు వెల్లడయ్యాయి.

- 12లో

**వైనాలో తగ్గున వైరస్.. కోవిడ్ కు వైద్యుడు బలి**

కోవిడ్ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న వుహాన్ నగరంలో మరో వైద్యుడు చనిపోయాడు. వుహాన్ వుహాన్ ఆస్పత్రి హెచ్. న్యూరో సర్జన్ డాక్టర్ లియూ టియన్ మింగ్ ఈ వైరస్ కారణంగానే మృతి చెందారని ఆధికార మీడియా ప్రకటించింది. మంగళవారం నాటికి ఈ వైరస్ మృతి చెందిన వారి సంఖ్య 1,868కు చేరింది.

- 9లో

**మహిళా సాధికారం.. రెడీ టు కమాండ్**

మగపిల్లల్ని గొప్ప యోధులుగా తీర్చిదిద్దిన తల్లిదండ్రులు కాదు, గొప్ప యోధులై దేశమాతను కాపాడుకున్న ఆదివిద్వాల మన దేశ చరిత్రలో ఎందరో ఉన్నారు. రాణీ అక్షయిబాయి, రాణీ పద్మిని, రజయ్య సుల్తానా వంటివారు ఎన్ని యుగాలకైనా ధ్యని తీవ్రత క్షీణించిన శంభారాలూ.

- ఛాయామిలీలో

**రికార్డుల మోత కంబళలో మరో బోట్**

బురద మడిలో దున్నుపోతులను పరిగెత్తించే కర్ణాటక తీరప్రాంత సంప్రదాయ కంబళ పోటీల్లో సరికొత్త వరుగుల వీరులు వెలుగుచూస్తున్నారు. ఇటీవల ఉసిన బోట్ కంటే వేగంగా పరిగెత్తాడని పేరు పొందిన శ్రీనివాస గౌడ రికార్డు మరలిపోకముందే నికాంత శెట్టి ఆ రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు.

- 9లో

**పీఆర్ డి గడువు పొడిగింపు**

- డిసెంబర్ 31 వరకు పొడిగించిన ప్రభుత్వం
- ఉత్తర్యులు జారీ.. వేతన సవరణకు మరో ఏడాది అగాల్పిందే
- ముందే చెప్పిన 'సాక్షి'

సాక్షి, హైదరాబాద్: ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, పెన్షనర్లు ఎదురుచూస్తున్న పీ రివిజన్ కమిషన్ (పీఆర్ డి) గడువును ప్రభుత్వం పొడిగించింది. డిసెంబర్ 31 వరకు పీఆర్ డి గడువు పొడిగిస్తూ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సోమేశ్ కుమార్ మంగళవారం ఉత్తర్యులు (447) జారీ చేశారు. ఆర్థిక శాఖ సమృద్ధిలో ఈ ఉత్తర్యులు జారీ చేస్తున్నట్లు అందులో పేర్కొన్నారు. దీంతో రాష్ట్రంలోని 2.62 లక్షల మంది ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు, 2.67 లక్షల మంది పెన్షనర్లు పీఆర్ డి అమలు కోసం వచ్చే ఏడాది వరకు వేచి చూచాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. ఉద్యోగుల వేతన సవరణ కాకుండా రాష్ట్ర కార్యాలయాలు, జిల్లా కార్యాలయాల్లో పర్మనెంట్, ప్రస్తుతం ఉన్న ఉద్యోగులు, అవసరమైన స్టాఫ్ ప్యాటర్న్, ఉద్యోగులకు సంబంధించిన సర్వీసు రూల్స్ తదితర అంశాలను తేల్చే బాధ్యతలను ప్రభుత్వం పీఆర్ డి అప్పగించిన సంగతి తెలిసింది. వాటిని పూర్తి చేసేందుకు మంత్రిగా సమయం అవసరం కావడంతో గడువును పొడిగించాలని పీఆర్ డి నెల 28న మిగతా 2వ పేజీలో ▶



## పట్టణ ప్రగతి దళితవాడల నుంచే

**ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీల నివాస ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి**

- మున్సిపల్ సడన్సులో ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ సృష్టికరణ
- 24 నుంచి మార్చి 4 వరకు పట్టణ ప్రగతికి ఆదేశం
- 3 నెలల్లో పట్టణాలు, నగరాల్లో టాయిలెట్లు నిర్మించాలి
- 8 నెలల్లోగా విద్యుత్ సంబంధ సమస్యలు తీర్చాలి
- లేదంటే ఎమ్మెల్యేలు, మేయర్లు, చైర్మన్లు, కమిషనర్లు పదవుల నుంచి తప్పకోవాలి
- పట్టణాలకు ప్రతి నెలా రూ. 148 కోట్ల నిధులు
- ప్రభుత్వ ప్లాన్లో నిర్మించిన ఇళ్ల ప్రముఖ కరణకు మరో అవకాశం

సాక్షి, హైదరాబాద్: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఈ నెల 24 నుంచి వచ్చే నెల 4వ తేదీ వరకు 'పట్టణ ప్రగతి' కార్యక్రమాన్ని.. 'పట్టణ ప్రగతి' పునాదిగా పేరుల ఎక్కువగా నివసించే దళితవాడల నుంచి ప్రారంభించాలని ముఖ్యమంత్రి కె. చంద్రబాబునాయుడు ఆధికారులను ఆదేశించారు. మూడు నెలల్లో అన్ని పట్టణాలు, నగరాల్లో పబ్లిక్ టాయిలెట్లు నిర్మాణం, ఎనిమిది నెలల్లో విద్యుత్ సమస్యలకు పరిష్కారం చూపని ఎమ్మెల్యేలు, మేయర్లు, చైర్మన్లు, కమిషనర్లు బాధ్యత వహించి పదవుల నుంచి తప్పకోవాలి అంటుంది తెలిపారు. పట్టణ ప్రగతి నిర్వహణపై ప్రగతి భవన్లో మంగళవారం జరిగిన రాష్ట్ర స్థాయి మున్సిపల్ సడన్సులో సీఎం కేసీఆర్ ప్రసంగించారు. శాసనసభ్యులు, మేయర్లు, మున్సిపల్ చైర్మన్లు, కలెక్టర్లు, అదనపు కలెక్టర్లు, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ ప్రగతిని నిర్వహించాల్సిన తీరుపై సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీలు, మైనారిటీలు ఎక్కువగా ఉండే నివాస ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టడంతోపాటు వాడ్యులవారితో పట్టణ ప్రగతి ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలన్నారు. నిధుల వినియోగంలో క్రమశిక్షణ పాటించి ప్రణాళికను అనుగుణంగా ఖర్చు చేయాలన్నారు. పట్టణ ప్రగతి సమీక్షలో భాగంగా గ్రామ పర్యటనలపై మండల పంచాయతీ అధికారుల నిర్ణయంపై సీఎం ఆసక్తికర వ్యక్తం చేశారు. ఎమ్మెల్యేలు, కలెక్టర్లు తమ మిగతా 2వ పేజీలో ▶

**ఐదు కోట్ల మందిలో 140 మందికే మేయర్లు, చైర్మన్లు లెక్క అవుతారా వచ్చింది. దీన్ని ఒక ముందగుగా స్వీకరించి సానుకూలంగా మార్పుకోగలిగితే ప్రజాజీవితంలో ఎంత ముందుకైనా పోవచ్చు. ప్రజలు నన్ను రెండు సార్లు సీఎంను చేశారు. నా పరకర్తే గెలిచేంత వరకే రాజకీయం. ఆ తర్వాత కాదు. ప్రభుత్వ పథకాల అమలు తీరు చూస్తే దిద్దడం అవుతుంది. ఒక్కసారి నాయకుడి మీద విశ్వాసం కలిగితే ప్రజలు సంపూర్ణంగా సహకరిస్తారు. సంకల్పం గట్టిగా ఉంటే 100శాతం విజయం సాధిస్తారు.**

## కణాధారిత చికిత్సలదే భవిష్యత్తు!

సాక్షి, హైదరాబాద్: మనిషికి వచ్చే అనేక రకాల వ్యాధులను మందులతో కాకుండా.. శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ సాయంతోనే చికిత్స చేసే కాలం దగ్గర్లోనే ఉండటంవల్ల దాక్టర్ కార్తీ జాన్. ఆత్యాధునిక కేన్సర్ చికిత్స ఇమ్మ్యూనో థెరపీకి ఆద్యుడు. రోగ నిరోధక వ్యవస్థలోని టీ-కణాలను కేన్సర్ పై టార్గెట్ చేసి దీనిని వ్యక్తి కార్తీ జాన్. హైదరాబాద్లో జరుగుతున్న బి యా ఆసియా సదస్సుకు హాజరయ్యారు. బి యా ఆసియా అందించే జిసోమ్ వ్యాళి ఎక్సలెన్స్ అవార్డును అందుకున్న ఆయనను 'సాక్షి' మంగళవారం పలకరించింది. కార్-టీ కణచికిత్స అలోచనకు దారి తీసిన పరిస్థితులు, ప్రకృతి.. తాజా పరిశోధనలపై ఆయనతో జరిగిన సంభాషణ ఇలా ఉంది. ప్రశ్న: రోగ నిరోధక వ్యవస్థలోని టీ-కణాలను కేన్సర్ కు వాడొచ్చునా వాడొచ్చా వచ్చింది? జవాబు: రోగ నిరోధక వ్యవస్థలోని టీ-కణాలను కేన్సర్ కు వ్యతిరేకంగా వాడొచ్చునా వాడొచ్చా వచ్చింది. అంతంతలే ముందు ఎముక మజ్జను మార్పిడి చేయడం కూడా ఆ కోవకు చెందిన చికిత్స. 1980లలో నేను ఈ రంగంలో పనిచేసేవాడిని. గోగికి సంబంధించి నేను వ్యక్తి ఎముక మజ్జను ఉపయోగించినప్పుడు మెరుగైన ఫలితాలు వస్తున్నట్లు గుర్తించాం. దీనికి కారణమేమిట అనిపించినప్పుడు టీ-కణాల గురించి తెలిసింది. ఆ పరిశోధనల అధారంగా కార్-టీ సెల్ థెరపీకి సంబంధించిన అలోచన వచ్చింది. టీ-కణాల్లో మార్పులు మిగతా 2వ పేజీలో ▶

**SHRIRAM City**

మీ బంగారు ఆభరణాలపై తగ్గిన మేరకు రిటర్న్ చేయండి

040 42915112

SCUF GOLD to 54999

MISSSED CALL 044-30123478

MONEY WHEN YOU NEED IT MOST

**Vencobb**

సూపర్ ఫుడ్ నేటి గ్రూపు ఓ.ఎస్.ఎస్. ప్రైవేట్ లిమిటెడ్

గ్రాండ్ టెంట్ రు. 60	ఫాంట్ టెంట్ రు. 54	ఫుడ్ టెంట్ రు. 110
చిల్డ్రన్ టెంట్ రు. 76	ఫుడ్ టెంట్ రు. 54	ఫుడ్ టెంట్ రు. 125

**చంద్రపల్లిలో చుక్ చుక్**

రైల్వే టెర్మినల్ విస్తరణ ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర మంత్రి పీయూఎస్ శంకుస్థాపన

సాక్షి, హైదరాబాద్

చంద్రపల్లి రైల్వే టెర్మినల్ విస్తరణ ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర మంత్రి పీయూఎస్ శంకుస్థాపన చేశారు. అలాగే పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను రిమోట్ కంట్రోల్ లింక్ ద్వారా ప్రారంభించారు. ఈ మేరకు సిసిడ్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఎర్రగుంట్ల-నంద్యాల సెక్షన్లో విద్యుదీకరణకు శంకుస్థాపన చేశారు. గుంతకల్-కల్వూరు మధ్య పూర్తయిన ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయడానికి అంకితం చేశారు. రూ.221 కోట్ల అంచనాలతో చేపట్టిన చంద్రపల్లి టెర్మినల్ విస్తరణ పల్లె ప్రతి రోజూ సుమారు లక్షల మంది ప్రయాణికులకు రవాణా సదుపాయం లభించనుంది. అలాగే రోజుకు 50 నుంచి 60 రైళ్లు ఇక్కడి నుంచి రాకపోకలు సాగించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలోనే ప్రారంభించనున్న ప్రైవేట్ రైల్వే రాకపోకలకు సైతం చంద్రపల్లి కేంద్రం కానుంది. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా ప్రస్తుతం ఉన్న 3 ఫ్యాట్ ఫ్యామిలీలను 6 ఫ్యాట్ ఫ్యామిలీల వరకు విస్తరించనున్నారు. హైలెవల్ ఐలాండ్ ఫ్యాట్ ఫ్యామిలీలను అభివృద్ధి చేస్తారు. అలాగే రైల్వేస్టేషన్ కొత్త భవనాన్ని నిర్మిస్తారు. స్టేషన్కు ఆటో రోడ్డును ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు స్టేషన్ లోపల 9 లిఫ్టులను, 6 ఎస్కలేటర్లను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. సిసిడ్రాబాద్, నాంపల్లి, కాచిగూడ మిగతా 2వ పేజీలో ▶

**యువతి దారుణ హత్య**

- ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో దాడి
- పడునైన ఆయుధంతో గొంతు కోయడంతో మృతి
- గజ్వేల్లో బ్యాంకు ఉద్యోగిపై ఘాతుకం.. వారం రోజుల్లో ఆమెకు పేరుహం
- ప్రేమ పేరుతో వేధిస్తున్న యువకుడిపై తల్లిదండ్రుల ఫిర్యాదు

గజ్వేల్ (సిద్దిపేట జిల్లా): వారం రోజుల్లో ఆమెకు పెళ్లి జరగాల్సి ఉంది. తల్లిదండ్రులు ఆ ఏర్పాట్లలో తలమునకల్లో ఉన్నారు. ఈలోగా హైదరాబాద్ జరిగిపోయింది. ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉన్న సమయంలో దారుణ ఘాతుకం గురైంది. తల్లిదండ్రులు ఇంట్లో లేని సమయంలో లోపలకు ప్రవేశించిన దుండగుడు పడునైన ఆయుధంతో ఆమె గొంతు కోసి చంపేశాడు. మంగళవారం రాత్రి గజ్వేల్ లో ఈ ఘటన జరిగింది. ప్రేమ పేరుతో మిగతా 2వ పేజీలో ▶

**ప్రమాదంలో నుజ్జునుజ్జులు కారు. (ఇన్ సెట్టి) కూలింగ్ పైజెట్ రెయిలింగ్, మృతుడు సోహెల్**

సాయంతో కారు రేకులు తొలగించి అందులో ఉన్న ఆరుగురిని బయటకు తీశారు. ఈ ఘటనలో డ్రైవర్ పక్కా సీట్లో కూర్చున్న సోహెల్ అక్కడిక్కడే మృతిచెందగా మిగిలిన ఐదుగురు గాయపడ్డారు. సోహెల్ తండ్రి షఫీ చావు హోటల్ సదుపథులన్నాయి. గాయపడిన ఆశ్రక్, ఇర్షాన్, ముహమ్మద్ సుల్తాన్ గజ్వేల్ లో ఏసీ రిపేరింగ్ పనులు చేస్తుంటారు. గౌస్ అల్లా పనులు చేస్తుండగా.. కారు నడిపిన సునీల్ లారీ తేరుకుని కారు వద్దకు చేరుకున్నాయి. జేసీబీ

## ఫ్లేటివర్ పైనుంచి కారు బోల్తా

**ఒకరు మృతి.. ఐదుగురికి తీవ్ర గాయాలు హైదరాబాద్ భరత్ నగర్ ఫ్లేటివర్ పై ప్రమాదం**

హైదరాబాద్: మిలిమీటర్ వేగం మరో ప్రాణాన్ని బలితీసుకుంది. హైదరాబాద్లో బయోడైవర్సిటీ ఫ్లేటివర్ నుంచి కారు కింద పడిన ఘటన మరలిపోకముందే అలాంటిదే మరో ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. నగరంలోని భరత్ నగర్ ఫ్లేటివర్ పైకి వేగంగా దూసుకొచ్చిన ఓ కారు.. అదుపుతప్పి కింద పడిపోయింది. ఈ ఘటనలో కారులో ఉన్న ఓ వ్యక్తి మృతిచెందగా మరో ఐదుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. సోమవారం ఆర్ధ రాత్రి 2.30 గంటల సమయంలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ఆ సమయంలో ఫ్లేటివర్ కింద భరత్ నగర్ మార్కెట్ కు వచ్చిన కూలీగార్యల వ్యాపారులు, విద్యుత్ కేబుల్ కార్మికులు ఉన్నారు. అదృష్టవశాత్తు కారు వారికి కాస్త దూరంగా పడటంతో పెద్ద ప్రమాదం తప్పినట్లుంది. 30 అడుగుల ఎత్తు నుంచి.. బోరబండ పండిట్ నెహ్రూనగర్, సర్కూజ్ నగర్ లకు చెందిన స్వేచ్ఛాతులు మహ్మద్ సోహెల్ (18), మెహ్మద్ (19), గౌస్ (20), ఇర్షాన్ (18), ఆశ్రక్ (18) సోమవారం రాత్రి బోహెడం చేయడానికి హైదరాబాద్ ప్రాంతానికి వెళ్లారు. సోహెల్ మామయ్యకు చెందిన కారు (ఏసీ 11ఆర్ 9189)ను సునీల్ (22) నడుపుతున్నాడు. బోహెడం తర్వాత ఆర్ధరాత్రి మూసాపేట నుంచి ఎర్రగడ్డ వైపు వస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో భరత్ నగర్ ఫ్లేటివర్ పైకి వేగంగా వెళ్లిన కారు.. అదుపు తప్పింది. అడుగున్నర ఎత్తున్న ఫ్లేటివర్ నుంచి కిందకు పడిపోయింది. ఆ సమయంలో అక్కడున్న కూలీగార్యల వ్యాపారులు, విద్యుత్ కేబుల్ కార్మికులు పరుగులు తీశారు. అనంతరం డ్రైవర్ గా పని చేస్తున్నాడు. జేసీబీ

**సాక్షి సెలబ్రేషన్ ఆఫర్**

అరకేజీ బంగారం గెలుచుకోవడంతో అతని అదృష్టం తరుక్కున మెరిసింది

ఇతర అదృష్టవంతుల పేర్లు తెలుసుకోవడానికి లాగిన్ అవుండి [www.sakshi.com](http://www.sakshi.com)



# ఒవైసీ ఒత్తిడితోనే సీపీఎంకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానం

- మజ్జన్ అధినేతకు లొంగిపోయిన కేసీఆర్
- ఇది రాజ్యాంగ సూక్ష్మి అవమానించడమే
- వెంటనే దాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలి
- కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్

సాక్షి, హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ ఎంపీ అసదుద్దీన్ ఒవైసీ ఒత్తిడితోనే తెలంగాణలో ముఖ్యమంత్రి కె.చంద్రశేఖర్ రావు మతరాజకీయాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారని రైల్వే మంత్రి పీయూష్ గోయల్ ఆరోపించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన పౌరసత్వ సవరణ చట్టాన్ని (సీఏఏ) రద్దు చేయాలంటూ మూడు రోజుల క్రితం తెలంగాణ కేబినెట్లో తీర్మానం చేయడం కూడా ఒవైసీ ఒత్తిడి ఫలితమేనని ఆయన అన్నారు. వెంటనే ఆ తీర్మానాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. మంగళవారం సీఎండ్రా బాద్లోని ఓ హోటల్లో ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడుతూ... ఒకసారి పార్లమెంట్లో చట్టం అయిన తర్వాత అది భారతదేశ చట్టంగా

మాకుతుందని, దాన్ని అన్ని రాష్ట్రాల గౌరవం చాల్చిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. కానీ రాజ్యాంగ సూక్ష్మిని అవమానించేలా కేసీఆర్ వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపించారు. మత ప్రాతిపదికన ప్రజల మధ్య విభజన కోసం నిరంతరం యత్నించే మజ్జన్ పార్టీ బుట్టలో కేసీఆర్ పడిపోయాడని, ఆయన కూడా మత రాజకీయాల వైపు నడవడం ఆశ్చర్యంగా ఉందన్నారు. ఈ విషయాన్ని ప్రజలు గుర్తించి సరైన సమయంలో స్పందిస్తారన్న నమ్మకం ఉందన్నారు. సీపీఎంపై తప్పుడు ప్రచారం చేస్తూ ప్రజలను తప్పుదారి పట్టిస్తున్నారని, ఈ విషయంలో ప్రజలకు వాస్తవాల తెలియజేసిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. అసదుద్దీన్ ఒవైసీని ముస్లింల కూడా నమ్మరని, ఆయన చెప్పే మాటలన్నీ అబద్ధాలేనని కొట్టిపడేశారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల కలిసి పనిచేయాలంటూ ఇటీవల ఢిల్లీలో ఓ సదస్సులో పాల్గొన్న సందర్భంలో తెలంగాణ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు... ఆ తర్వాత రెండు రోజులకే తెలంగాణ మంత్రివర్గ సమావేశంలో సీపీఎంకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేశారని ఆరోపించారు. ఇలా రెండు దోరణులతో వ్యవహరించడం



విలేజరుల సమావేశంలో కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్, చిత్రంలో కిషన్ రెడ్డి, కె.లక్ష్మణ్

## తెలంగాణలో బీజేపీ బలపడుతోంది..

తెలంగాణలో బీజేపీ బాగా బలపడుతోందని, కేంద్రం చేస్తున్న ప్రజా సంక్షేమ పథకాలను తెలంగాణ వాసులు అత్రం చేసుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. గత పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో నలుగురు ఎంపీ అభ్యర్థులు గెలవడం, ఇటీవలి పని ముగిసిన మాటలన్నీ అబద్ధాలేనని కొట్టిపడేశారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల కలిసి పనిచేయాలంటూ ఇటీవల ఢిల్లీలో ఓ సదస్సులో పాల్గొన్న సందర్భంలో తెలంగాణ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు... ఆ తర్వాత రెండు రోజులకే తెలంగాణ మంత్రివర్గ సమావేశంలో సీపీఎంకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేశారని ఆరోపించారు. ఇలా రెండు దోరణులతో వ్యవహరించడం

## సమత కేసు ముద్దాయిలకు హైకోర్టు నోటీసులు

**విచారణ మార్చి 24కి వాయిదా**

సాక్షి, హైదరాబాద్: తెలంగాణలో సందలనం చేసిన సమత హత్యకేసులో కేసులో కింది కోర్టు ఉరి శిక్ష విధించిన ముద్దాయిలకు హైకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ కేసులో షేక్ బాబు, షేక్ షాబుద్దీన్, షేక్ మఖ్దూలను అదిలాబాద్ ప్రత్యేక కోర్టు దోషులుగా నిర్ధారించి గత నెల 30న తీర్పు చెప్పింది. గతేదాది సవంబర్ 24న కుమారుల షేక్ బాబు, షేక్ షాబుద్దీన్, షేక్ మఖ్దూలకు నోటీసులు జారీ చేసింది. కింది కోర్టు విధించిన ఉరి శిక్షను ఎందుకు అమలు చేయకూడదో పూర్తి వివరాలతో కొంటర్ పిటిషన్ దాఖలు చేయాలని ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను మార్చి 24కి వాయిదా వేసింది.

**2020-లో కొనండి 2021-లో చెల్లించండి**

సమర్థిస్తున్నాం 1 సంవత్సరం EMI చెల్లింపు లేని స్కీమ్తో 2-వీలర్లో మొదటిసారి!

మిస్స్ కాల్: 1800 3157 100

మహారాష్ట్ర అయ్యే స్కీమ్ ₹4999

**XL100**

# జీవో ఇచ్చారు... ఆపారు!

## సాగునీటి శాఖ పునర్వ్యవస్థీకరణ ఉత్తర్వుల్లో అస్పష్టతే కారణం

సాక్షి, హైదరాబాద్: రాష్ట్ర సాగునీటి శాఖను పూర్తి స్థాయిలో పునర్వ్యవస్థీకరిస్తూ ప్రభుత్వం వెలువరించిన ఉత్తర్వులు (జీవో) తాత్కాలికంగా నిలుపుదల చేశారు. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన జీవోలో పలు అంశాలపై అస్పష్టత ఉండడంతో దీన్ని వ్యక్తపెట్టినట్లుగా నీటిపారుదల వర్గాలు చెబుతున్నాయి. వాటిని సవరించే ప్రక్రియ పూర్తయిన అనంతరం తిరిగి సవరించిన జీవోను జారీ చేయనున్నారు. ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఆదేశాల మేరకు సాగునీటి శాఖకు కొత్తారూపునిస్తూ పునర్వ్యవస్థీకరణ జీవోను గత శనివారం ప్రభుత్వం వెలువరించిన మేజర్, మీడియం, మైనర్ పనులన్నింటినీ ఒకే గోడుగు కిందకి తీసుకొచ్చింది. పూర్వ జిల్లాల ప్రాతిపదికన ఒక్కో జిల్లాకు ఒక్కో

వీధి ఇంజనీర్లకు బాధ్యతలు కట్టబెట్టింది. అయితే కొన్ని చోట్ల అస్పష్టత నెలకొంది. అధికారవర్గాలు తెలిపిన సమాచారం మేరకు... కరీంనగర్ ఈఎన్సీ పరిధిలోకి ఎల్లంపల్లి కాలనీ, మిడ్డూరు కింద పరడ కాలనీ, గౌరవెల్లి, గండిపల్లి రిజర్వాయర్, ఇక దిగువ మాన్సి కింది ఎస్సారెస్సీ-2 ఆయకట్టు అంతా చేర్చారు. అయితే ఎస్సారెస్సీ ఆయకట్టు పూర్వ సల్లగొండ జిల్లా తుంగతుర్తి వరకు విస్తరించి ఉంటుంది. ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం మేరకు సల్లగొండ జిల్లా పరిధిలో ఉండే ఆయకట్టు అక్కడి సీఈ కిందకి రావాలి. కానీ కరీంనగర్ ఈఎన్సీ కిందకు చేర్చారు. దీనిపై స్పష్టత రావాలి ఉంది. ఇక గతంలో ఎస్సారెస్సీ సీఈ పరిధిలో

అదిలాబాద్ జిల్లాలోని కుష్టి ప్రాజెక్టు ఉండగా, ఇప్పుడు దాన్ని అదిలాబాద్ సీఈ కిందకు మార్చారు. అయితే కుష్టి ప్రాజెక్టుని నిర్మల్ సర్కిల్ పరిధిలో ఉంచాలా లేక అదే జిల్లాలోని పెన్సంగ సర్కిల్ పరిధిలో ఉంచాలా అన్నదానిపై అస్పష్టత ఉంది. ఇక జిల్లాకు చెందిన సీఈలో మైనర్ ఇరిగేషన్ సంబంధించిన పనులన్నీ మాడాలని జీవోలో పేర్కొన్నారు. అయితే ప్రస్తుతం గోదావరి, కృష్ణా, ఘోషి నీటిని వేర్వేరుగా ఉన్న సీఈలను ఎక్కడ నియమించాలన్న దానిపై జీవోలో చెప్పలేదు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాల మేరకు హడావుడిగా జీవో విడుదలైనా, చాలా అంశాలపై స్పష్టత లేకపోవడంతో దాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేసినట్లు నీటిపారుదల వర్గాలు తెలిపాయి.

## ఆ రైళ్లు కేటాయించండి: కె.లక్ష్మణ్

సాక్షి, హైదరాబాద్: తెలంగాణకు తేజస్, హామెస్పర్, అంత్యోదయ రైళ్లను కేటాయించాలని పీయూష్ గోయల్ తన బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కె.లక్ష్మణ్ కోరారు. ఈమేరకు ఆయనకు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఎంఎంటీ ఎస్-2 ప్రాజెక్టుకు రాష్ట్రం తన వాటా నిధులను కేటాయించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. అందుకు కేంద్రం కట్టుబడి పనిచేస్తోందని, అందుకు

**తప్పదు ఆల్ఫాతో ఆదా ₹1 లక్ష వరకు త్వరపడండి. ఆఖరి అవకాశం**

LED టెక్నాలజీతో మైన్ బహుమతి

శ్రీరంగం: కేటెల 20 ఫిబ్రవరి 2020 తరువాత ఉపబంధం లేని లాభ్యతో.

**SANSI AUTO SERVICES PVT. LTD.**  
NALGONDA, MIRYALAGUDA, SURYAPET. Ph: 84487 92897

## జేఈఈ మెయిన్, నీట్, ఎంసెట్ విద్యార్థులకు సాక్షి మాక్ టెస్టులు

సాక్షి, హైదరాబాద్: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువ మంది విద్యార్థుల లక్ష్యం ఇంజనీరింగ్ రంగం లేదా మెడిసిన్... తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లలకు ప్రముఖ ఇంజనీరింగ్/మెడికల్ కాలేజీలో ప్రవేశం లభించాలని కోరుకుంటారు. అందుకు కోటిలగ్ ఫీజుల కోసం ఎంతైనా ఖర్చు చేయడానికి వెనకాడటం లేదు. విద్యార్థులు సైతం తమ లక్ష్యం, తల్లిదండ్రుల ఆశయం నెరవేరేలా రాత్రింబవళ్లు శ్రమిస్తున్నారు. దేశంలోని ప్రముఖ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలైన ఐఐఐఐఐ, నీట్ లో ప్రవేశానికి మార్గం వేసి జేఈఈ మెయిన్, తెలుగు రాష్ట్రాల స్థాయిలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఇంజనీరింగ్, అగ్రికల్చర్ కాలేజీల్లో అడ్మిషన్ కలిపించే ఎంసెట్, అలాగే దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న మెడికల్ కళాశాలల్లో ప్రవేశానికి వీలు కల్పించే నీట్ పరీక్షలు త్వరలో జరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే తెలుగు రాష్ట్రాల విద్యార్థులు ఎక్కువ సంఖ్యలో ప్రతిష్టాత్మక ఇంజనీరింగ్, మెడికల్ కాలేజీల్లో అడ్మిషన్ పొందేలా చేయాలనే ఆందోళనలకు సాక్షి ముందుకు వచ్చింది. నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో జేఈఈ మెయిన్, ఎంసెట్, నీట్ పరీక్షలకు మాక్ టెస్టులు నిర్వహించనుంది. పరీక్షకు కొద్దిరోజుల ముందు వాస్తవ పరీక్షలాంటి వాతావరణంలో జరిగే సాక్షి మాక్ టెస్టులు రాయడం ద్వారా.. విద్యార్థులు తమ ప్రేమరేషన్ స్థాయిని అంచనా వేసుకొని, ప్రేమరేషన్ మరలత మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా సాక్షి మాక్ టెస్టుల్లో ఉత్తమ ప్రతిభను చూపడం ద్వారా టాప్ టెన్ ర్యాంకర్లు అకరణీయ బహుమతులూ గెలుచుకోవచ్చు. పరీక్షలకు సంబంధించి ఆన్లైన్లో రిజిస్ట్రేషన్ ప్రారంభమయ్యాయి.

**వి పరీక్ష ఎప్పుడంటే..**

- సాక్షి జేఈఈ మెయిన్ పరీక్ష 25-3-2020 (బుధవారం)న ఆన్లైన్లో ఉదయం 09:30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల వరకు జరుగుతుంది. రిజిస్ట్రేషన్లకు చివరి తేదీ: 15-3-2020.
- సాక్షి మాక్ ఎంసెట్ (ఇంజనీరింగ్ అండ్ అగ్రికల్చర్) పరీక్ష 12-4-2020, 13-4-2020 (ఆదివారం, సోమవారం)న ఆన్లైన్లో జరుగుతుంది. మొదటి సెషన్ ఉదయం 9.30గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 వరకు, రెండో సెషన్ మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఉంటుంది. రిజిస్ట్రేషన్లకు చివరి తేదీ: 5-4-2020
- సాక్షి మాక్ నీట్ పరీక్ష 22-4-2020 (బుధవారం) ఆఫ్లైన్లో ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి 12.30 గంటల వరకు జరుగుతుంది. రిజిస్ట్రేషన్లకు చివరి తేదీ: 15-4-2020.
- ఒక్కో పరీక్షకు రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజు రూ.150. అభ్యర్థులు <http://www.arenaone.in> ద్వారా ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. విజయవంతంగా దరఖాస్తులు పూర్తిచేసిన అభ్యర్థులకు ఈ మొయితకు హాలోటివెట్ పంపాలి.

**వివరాలకు సంప్రదించాలిని నంబర్లు:**  
విత్తూరు, కర్నూలు, కడప, అనంతపూర్, నెల్లూరు: 9668697219  
విజయవాడ, గుంటూరు, ప్రకాశం, పశ్చిమగోదావరి: 9912871555  
తూర్పుగోదావరి, వైజాగ్, శ్రీకాకుళం, విజయనగరం: 9668283534  
తెలంగాణ జిల్లాలు: 9905514424, 9668013544  
గ్రేటర్ హైదరాబాద్: 9912085299, 9912871222

**ఎదురులేని సాహసకృత్యం.**

ఎంపిక చేయబడిన BS4 స్టాక్ పై ₹2 లక్షల వరకు ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనాలతో ఈ ప్రతిమను ఇంటికి తీసుకువచ్చండి.

ధర ₹ 7.99 లక్షలనుండి మొదలు

For further details, visit [www.renault.co.in](http://www.renault.co.in)

**RENAULT**  
Passion for life

**GANG OF DUSTERS**  
RENAULT LOYALTY

For a test drive, SMS 'DUSTER' to 53030 or call on 1800 300 44444 (Open from Monday to Sunday, 7:00 am - 11:00 pm). Select variants available in CSD. Special offers for Defence Personnel, Government, PSU and Corporate employees.

SHOWROOMS: **TELANGANA:** NALGONDA: RENAULT Nalgonda Mob: +91 7428439437. **KHAMMAM** RENAULT Khammam Mob: +91 8527234093. **MIRYALAGUDA:** RENAULT Miryalaguda Mob: +91 7428439406.

**సాక్షి సుపర్మార్కెట్**

యాక్టివా స్కూటర్

గెలుచుకుని లైఫ్లోకి లక్ష్మిని ఆహ్వానించారు!

ఇతర అద్భుతవంతుల పేర్లు తెలుసుకోవడానికి లాగిన్ అవుండి [www.sakshi.com](http://www.sakshi.com)

ఎస్.రవీంద్రనాథ్, కోపూర్ | మన్నెర్ల పాషా, హైదరాబాద్ | పి.జి.కర్కయ్య, కడప



# సాక్షి వ్యామితి



# రెడీ టు కమాండ

చిత్రపతి శివాజీకి జిజియాబాయి జన్మనిచ్చిన రోజు ఇది.

జన్మను మాత్రమే ఇవ్వలేదు జిజియా.

జన్మభూమిని కాపాడే శౌర్యాన్ని ఇచ్చింది.

స్త్రీలను, పరమాతలను గౌరవించడం నేర్పింది.

భారత, రామాయణాల్ని చదివించింది. బలి చక్రవర్తి

గాథల్ని వినిపించింది. యుద్ధతంత్రాలలో నిష్ణాతుడిని

చేసి, ఖడ్గాన్ని చేతికి ఇచ్చింది. శివాజీ ఖడ్గధారకు

అంతటి పదును తల్లి వట్టిన పాల వల్లనే!

అతడొక గొప్ప చక్రవర్తి అయ్యాడంటే..

అమె ఒక భీశాలి అయిన తల్లి అవడం వల్లనే!



తనయుడు శివాజీతో జిజియాబాయి

మగపిల్లల్ని గొప్ప యోధులుగా తీర్చిదిద్దిన తల్లులే కాదు, గొప్ప యోధుల్ని.. దేశమాతను కాపాడు కున్న అడవిద్రాక్షుల మన దేశ చరిత్రలో ఎందరో ఉన్నారు. రాణి లక్ష్మీబాయి, రాణి పద్మిని, రజియా సుల్తానా, అహల్యాబాయి హోల్కర్, మాతా భాగ్ కౌర్, ఒకే ఒకవ్యక్తి కేలడి చెన్నమ్మ, బెలవాడి మల్లమ్మ, అబ్దుల్ కలాం.. ఎన్ని యుగాలకైనా ధర్మని తీరతే క్షీణించిన శంభావాలాయి.

పునీతా అలౌరా, పద్మావతి బండోపా ధ్యాయ, మిథాలి మధుమిత, ప్రియా రింగన్, దివ్యా అజిత కుమార్, నివే దిత చౌదరి, అంజనా భాదరీయా, ప్రియా సేవమ్మవార్, దీపికా మిశ్రా, సోపియా ఖుర్రీ, శాంటి టిగ్, గవెనె లాల్, గంజన్ నక్వీనా, అపని చతుర్దేవి, మోహనానింగ్, భావనా కాంత్.. తానియా శేర్షిల్.. వర్తమాన రక్షణదళ మహిళా క్షిపణులు.

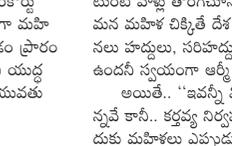
ఇక్కరాజ్యసమితి భారతదళ సభ్యులుగా అప్రికా దేశాల్లో, భారత రక్షణ సేనానులుగా పాకిస్తాన్ దేశాల్లో.. శాంతిని స్థాపించి వచ్చిన లెఫ్టెనెంట్ అనువందన జగ్జీ, మేజర్ గోపికా భట్టి, మేజర్ మధు రాజా, మేజర్ ప్రీతినింగ్, మేజర్ మాణిమిటి? అంటూ పైన ఉదహరించిన వారిలో పదములు మంది వర్తమాన మహిళా యోధుల పేర్లను సుప్రీంకోర్టు జడ్జిలు ప్రస్తావించారు. మూడు నెలల్లోగా మహిళల్ని కమాండ్‌లో పోస్టులోకి తీసుకోవడం ప్రారంభించాలని తీర్పు చెప్పారు. సైన్యంలోని యుద్ధ విధుల్లో పని చేయాలన్న తపన ఉన్న యువతులకు ఇది ఉత్సాహాన్నిచ్చే తీర్పు.



మాతా భాగ్ కౌర్



బానా విధుల్లో భారత మహిళా జవాన్లు



సోఫియా ఖుర్రీ

తొమ్మిదేళ్ల క్రితమే ఢిల్లీ హైకోర్టు ఇలాంటి తీర్పు ఇచ్చినప్పటికీ, తీర్పును అమలు చేసేందుకు అందుబాటులో ఉండని ఎయిర్పోర్ట్లో, నేవీలో చర్చాలేడు కానీ.. శత్రువుకు ఎదురుగా వెళ్లి పోరాడవలసిన సైనికుల బృందానికి మహిళా కమాండర్లని సేనానులుగా పెట్టడం మంచిది కాదు అని ప్రభుత్వ వాదన. వాదన కాదు.. సంఘం! సంకోచం!

సందేహం! మహిళల దేహ ధర్మాలు.. యుద్ధ ధర్మాలను సక్రమంగా నెరవేర్చనివ్వడం, మగ సైనికులు మహిళా కమాండర్ మాట విసరని, వీళ్లు బట్టలు మార్చుకుం

భారతీయ సైనికదళం నూట ఇరవై నాలుగేళ్లుగా ఉంది. అంతకు ఏడేళ్ల ముందు సువే సైన్యం కోసం మహిళా సర్దుల సేవలు నిర్ధారించాడు! మొదటి, రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలలో భారత సైన్యంలోని సర్దులు మూడు వందల యాభై మందికి పైగా మరణించడమో, బందీలుగా శత్రువుల చేతికి చిక్కడమో జరిగింది. మరొకంకంటే అసలు ఏమైపోయారో కూడా తెలీదు. ఆ తర్వాత నలభై ఏడేళ్లుగా గానీ మహిళల్ని వైద్యేతర విభాగాల్లోకి తీసుకునే చొరవ చేయలేకపోయింది భారత సైన్యం. తొలిసారి 1992లో నాన్-మెడికల్ విధుల్లోకి మహిళలు ప్రవేశించారు. తర్వాత పదిహేనేళ్లకు మన దేశం నుంచి ఐక్యరాజ్య సమితి తరపున వందమందికి పైగా మహిళా పోలీసులు శాంతిస్థాపన కోసం లైబీయా వెళ్లి సమర్థంగా విధులు నిర్వహించి వచ్చారు. 2014 నాటికి భారతీయ సైనిక దళంలో 9 శాతానికి, నావికాదళంలో 2.8 శాతానికి, వైమానిక దళంలో 8.5 శాతానికి మహిళా సంఖ్య పెరిగింది. 2015లో తొలిసారి సైబర్ ఫైలర్లుగా మహిళలు యుద్ధవిధుల్లోకి వచ్చే వారు.

ఊంటి వాళ్లు తొంగిచూస్తుంటారనీ, శత్రువు చేతికి మన మహిళ చిక్కితే దేశ ప్రజల హృదయ స్పందనలు హద్దులు, సరిహద్దులు మీరే ప్రమాదం ఉండనీ స్వయంగా ఆల్ఫీ బీసీ అన్నారు. అయితే.. "ఇప్పటి మీరు ఊహించుకుంటున్నవే కానీ.. కర్తవ్య నిర్వహణలో కమాండ్ చేసేందుకు మహిళలు ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే ఉంటారు" అని తీర్పు వెలువరించడానికి ముందు సుప్రీం జడ్జిలు వ్యాఖ్యానించారు. దేశ రక్షణకు ఉప్పొంగుతున్న యువతుల్ని నిరుత్సాహ పరిచేందుకు మనస్థిర పేరేపిస్తే



రాణి లక్ష్మీ బాయి



రజియా సుల్తానా

స్పంది వాళ్ల రక్షణ, వాళ్ల భద్రత మాత్రమేనని అనిపిస్తున్నప్పటికీ దానివెనుక తెలియకుండా ఉన్నది వివక్ష మాత్రమే. అది ఉద్దేశ్య పూర్వకమైన వివక్ష కాకపోవచ్చు. 'స్త్రీ, పురుషుడు సమానం కాదు' అనే అదిమ భావన నుంచి నేటి ఆధునిక సమాజం కూడా బయటపడలేకపోతోంది. ఇక ఆర్మీలోనెక్కడా పని లేదు. సైనిక పటాలలను పురుషుడు మాత్రమే నియంత్రించగలడనీ, సమర వ్యూహం, ప్రతిభాపాటువాలు పురుషుడికి మాత్రమే ఉంటాయని దివి నుంచి భువికి ఎవరో చెప్పి పంపించినట్లుగా స్థిరపడిపోయింది. మహిళకు అవకాశం రాక (ఇవ్వక) పురుషుడు దేశ రక్షణదయాల్తు కానీ.. దేశ రక్షణ బాధ్యతను మోసే బలం మహిళలకు లేదని కాదు.



సోఫియా ఖుర్రీ

భారతదేశ రక్షణ వ్యవస్థలోని సైనిక, వైమానిక, నావికా దళాలలో రెండు రకాలైన నియామకాలు ఉంటాయి. ప్లాట్ నర్సన్ల కమిషన్, పర్మినెంట్ కమిషన్. ప్లాట్ నర్సన్లలో విధి నిర్వహణ పదిహేనేళ్లు మాత్రమే. సామర్థ్యాన్ని బట్టి మరో నాలుగేళ్ల పాడిగొంపు ఉంటుంది. పర్మినెంట్ నర్సన్లలో ఉన్నవారు పదవీ విరమణ



ప్రియా రింగన్

వయసు వచ్చేవరకు విధుల్లో ఉండొచ్చు. అయితే మహిళల్ని ఉదారంగా రక్షణ దళాల్లోకి తీసుకుంటున్న ప్రభుత్వం.. అంతే బెదరార్చుతో వారిని పర్మినెంట్ కమిషన్లోకి తీసుకోవడం లేదు. కోర్టులో దీనిపై తొమ్మిదేళ్లుగా సాగుతూ వస్తున్న వాదనలను విన్నవించి.. ఇప్పుడు తాజాగా సుప్రీంకోర్టు మహిళల్ని కూడా పర్మినెంట్ కమిషన్లోకి తీసుకోవాలని తీర్పు ఇచ్చింది. దీంతో దళాల్ని ముందుకు నడిపించే (కమాండ్‌లో) బాధ్యతల్లోకి అతి త్వరలోనే మహిళలు రాబోతున్నారు. ఈ కేసులో ప్రభుత్వం చేసిన ముఖ్యవాదన.. "గ్రామాల నుంచి వచ్చిన మగ జవానులు మహిళా కమాండ్ మాట విసరని.. దాంతో యుద్ధ సమయాల్లో శుభ్రమైన కట్టడి చెయ్యడం మనకు కష్టం అవుతుంది. అది దేశ భద్రతకి ప్రమాదం.. అని! 1992లో భారత సైన్యంలో చేరిన 25 మంది మహిళా అధికారులలో తొలి కేడెట్ అయిన మేజర్ ప్రియా రింగన్.. మొన్నటి సుప్రీం కోర్టు తీర్పుకు ఒకరోజు

“బెంగళూరు నీళ్లకు కాబోలు జుట్టా రాలిపోతోంది..” తల స్నానం చేసి జుట్టుకు హెయిర్ క్రెయిం పెడుతూ అన్నది సప్రతా జాగ్. “ఓసారి ప్రోకాలజిస్టు కలవాలి” అంది మళ్లీ తనే సప్రత పక్కనే ఉన్న రూమ్లో డెరిసాతో. “అప్పర్ లిప్ మీద హెయిర్ వస్తోంది. ముఖ మంతా యాక్సీ, ఒంటిమీద నల్లగా ముక్కలు కూడా వస్తున్నాయి. డెర్మటాలజిస్టు కూడా కలవాలేమో” దిగులుగా తనలో తనే అనుకున్నట్లుగా అంటోంది సప్రత. “సువ్వు కలవాల్సింది గైనకాలజిస్టుని” డ్రెస్ వేసుకుంటూ, హడావుడిగా టీబేరు దగ్గరకు వెళ్లి వెజిటబుల్ సలాడ్ ఫోర్మ్లో నోట్లో పెట్టుకుంటూ బదులిచ్చింది డెరిసా. డెరిసాను విచిత్రంగా చూసింది సప్రత. “నాకు వరుసగా మూడు నెలలు పీరియడ్స్ మిస్ అయ్యాయిని గైనకాలజిస్టుని కలిశాను కూడా! అప్పుడు తెలిసింది ఇవన్నీ పీసీఓఎన్ లక్షణాలని. సస్పెన్షన్ బరువు తగ్గమని గట్టిగా చెప్పింది. సువ్వు కూడా ఓ సారి కలుపు” సప్రత వైపు చూడకుండా చెప్పకుంటూ పోతోంది డెరిసా.

# ఇద్దరు అమ్మాయిలు



సప్రత, డెరిసా

సప్రతా జాగ్, డెరిసా బోబన్లు పడకొండే క్లుగా స్నేహితులు. ఈ కేరళ అమ్మాయిలు ఏడేళ్లుగా రూమ్మేట్లు. ఇద్దరూ ఫ్యాషన్ ఎక్స్ పర్ట్లే. సొంతూరు కొచ్చి నుంచి గత ఏడాది బెంగళూరు కొచ్చి ఫ్యాషన్ పరిశ్రమలో పని చేస్తున్నారు.

డెరిసా సలహాతో సప్రత గైనకాలజిస్టును సంప్రదించింది. నిజమే! అమె సమస్య కూడా పీసీఓఎన్. అందాభయంలో సిస్టలు ఏర్పడ్డాయి. నిండా పాతికేళ్లు లేవు. ఇప్పుడే గర్భాభయ సమస్య లేంటి? అనలి పీసీఓఎన్ ఏంటి? ఇది ఎన్ని రకాలుగా ఇబ్బంది పెడుతుంది? అని పరిశోధన చేసి నంత పని చేశారు. తమ ఇద్దరిలోనే కాదు ఈ పీసీఓఎన్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోటిమంది మహిళలను వేదే స్తోదనీ, మన దేశంలో ఈ దశాబ్దంలో వివేరితంగా పెరిగిపోతోందని తెలుసుకున్నారు. **రైల్వం చెబుతున్నాయి** మనదేశంలో మహిళలకు తమ ఆరోగ్యాన్ని ఎంతగా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారో తెలియజేస్తున్నారు ముఖ్యంగా అడపిల్లలను పెళ్లికి ముందు రోటీన్ చెక్‌లలో భాగంగా గైనకాలజిస్టుల హామీపందానికీ తల్లిదండ్రులు భయపడతారు. పెళ్లికావల్సిన అమ్మాయిని గైనకాలజిస్టు దగ్గరకు తీసుకెళ్లినట్లు ఎవరోజైనా తెలిస్తే ‘వాళ్లు ఏమనుకుంటారో’ అని అందోళ్లకు పడుతుంటారు తప్ప సమస్య తొలి

**సమస్యే కాదు** డిజిటల్ మీడియా వేదికగా మేము చేపట్టిన ఈ ఉద్యమం... మహిళల ఆరోగ్యం పట్ల మన సమాజంలో కరడుగట్టి ఉన్న నిరాసక్త తన పటాపంచలు చేయడానికే. ‘టూ ట్రోక్ గర్ల్స్ విత్ పీసీఓఎన్’ పేరుతో ఇన్ స్టాగ్రామ్ పేజీ ఓపెన్ చేశాం. అందులో పీసీఓఎన్ లక్షణాల గురించి సమగ్రంగా తెలియజేస్తున్నాం. అవసరమైతే నిపుణుల సలహా తీసుకుని అవకాశపు అలవాట్లు మార్చుకోవాలని కూడా సూచిస్తున్నాం. మా పేజీని అనుసరిస్తున్న వాళ్లలో కొందరు తమకోసం ఉన్న కొన్ని లక్షణాలను బట్టి డాక్టర్స్ ను సంప్రదిస్తున్నారు. ఆన్లైన్లోంటే ఎందుకూ పీసీఓఎన్ కారణంగా దేవంలో ముదరయ్యే అవాంఛిత రోమాలు వంటి వాటి గురించి అమ్మాయిలు వివరంగా వ్యాకులతకు లోనవుతుంటారు. ఇది మానసిక వేదనకు లోను కావాలి సమస్య కానే సమస్య అడపిల్లలను పెళ్లికి ముందు రోటీన్ చెక్‌లలో భాగంగా గైనకాలజిస్టుల హామీపందానికీ తల్లిదండ్రులు భయపడతారు. పెళ్లికావల్సిన అమ్మాయిని గైనకాలజిస్టు దగ్గరకు తీసుకెళ్లినట్లు ఎవరోజైనా తెలిస్తే ‘వాళ్లు ఏమనుకుంటారో’ అని అందోళ్లకు పడుతుంటారు తప్ప సమస్య తొలి

దశలో ఉన్నప్పుడే వైద్యం చేయించాలనుకోరు. పీసీఓఎన్ సమస్య డిగ్రీలాలం కొనసాగితే గర్భ దారణ సమస్యలు ఎదురవుతాయని తెలిసినా సరే పెళ్లయిన తర్వాత డాక్టర్స్ ను సంప్రదించవచ్చని.. సమస్యను తీవ్రతరం చేసుకుంటుంటారు. ఇంకా.. పీసీఓఎన్ కు చికిత్స చేయించుకుందని బంధువులకు, స్నేహితులకు తెలిస్తే ‘ఈ అమ్మాయికి సమస్య ఏ స్థాయిలో ఉందో ఏమిటో, పిల్లలు పుడతారో లేదో’ అనే అనుమానాలను విలువలు పలువలు చేసి ప్రచారం చేస్తారేమోనని మరొక భయం. **తేల్గూ వివరిస్తున్నారు** అడపిల్లలను గైనకాలజిస్టుకు హామీపందం మీద మన సమాజంలో ఉన్న అనేక అపోహలను తొలగించే ప్రయత్నం మొదలు పెట్టారు సప్రతా జాగ్, డెరిసా బోబన్లు. ఇందుకోసం ఇన్ స్టాగ్రామ్లో పేజీ ఓపెన్ చేసి సందేశాలకు సమాధానాలిస్తున్నారు. గైనిక్ సమస్యల పట్ల యువతులను చైతన్యపరచడం చేయడానికీ పూనుకున్న స్నేహితుల చొరవ ఇది. డాక్టర్లు వివరించేటప్పుడు వైద్యపరమైన సాంకేతిక పదాలు సామాన్య యువతులకు తెలియజేయడం సులువుగా వివరిస్తున్నారు. ఇన్ స్టాగ్రామ్ పేజీ అంతగా విజయవంతం కావడానికి ఇది ఒక కారణమే. “మొదట్లో కొన్నాళ్లు బెంగళూరు నీటిని తీసుకున్నాం. ఆ తర్వాత రియాల్టిటీ రోకి వచ్చాం” అని సవ్వారు ఈ క్రెండ్రెస్. - మంజీర

**సాక్షి సలబ్రేషన్ ఇవెంట్**

పడవంటి... గెలవండి

**యాక్టివా సూటర్**

ఎన్.ఎ. రమాకున్, గుంతకల్లు

**గెలుచుకుని**

స్వర్ణ, గన్నవరం

**లైఫ్ లోకి లక్ ని అహ్వానించారు!**

యం, అంకిత, పీలేరు

ఇతర అద్వైతవంతుల పేర్లు తెలుసుకోవడానికి లాగిన్ అవ్వండి

[www.sakshi.com](http://www.sakshi.com)



ఇంటర్నెట్ మామిళ్లజేరి

చర్చు మృదువుగా, ముడతలు పడకుండా, ముక్కులు ఏర్పడకుండా ఉండాలంటే క్రమం తప్పకుండా మాయశుద్ధిజేరే ఉపయోగించాలి. దీనిని ఇంటర్నెట్ తయారుచేసుకోవచ్చు.

ఒక కప్పు పెరుగు, టేబుల్ స్పూన్ ఆరెంజ్ జ్యూస్, టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని, బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, చేతులకు, పాదాలకు పట్టించాలి. తర్వాత సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రంగా కడిగివేయాలి.

మృదువైన ముఖ చర్మానికీ...

అవోకాడో గుజ్జు టీ స్పూన్, ఉడికించి గుజ్జు చేసిన క్యూబ్ టీ స్పూన్, టీ స్పూన్ వెన్న, గుడ్డలోని తెల్లసాన, రెండు టీ స్పూన్ తేనె ఒక పాత్రలో వేసి మృదువుగా అయ్యేంతవరకు బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకు ప్యాప్లీలా వేసుకోవాలి. పదిహేను నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత చల్లని నీటితో శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తేనే చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది.



బ్లాక్ హెడ్స్ పోవాలంటే...

కొద్దిగా బియ్యం గింజలను తగినన్ని పాలలో నానబెట్టాలి. ఐదు గంటల తర్వాత బియ్యన్ని పేస్ట్ లా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. ఈ ప్రిప్రేషన్ ముఖానికి రాసుకొని మునివేళ్లతో సున్నితంగా 5-10 నిమిషాలు మర్చా చేయాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగివేసుకోవాలి. తడి లేకుండా తుడుచుకొని తేనె రాసి 10 నిమిషాలు ఉంచి శుభ్రపరుచుకోవాలి. వారానికి రెండు సార్లు ఈ విధంగా చేస్తే ముతకజాలు, బ్లాక్ హెడ్స్ తొలగిపోయి ముఖం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. తేనెను బదులుగా ఫేస్ ప్యాక్ ఉపయోగించుకోవచ్చు.

సీరియల్

పంతామ్మిదేళ్లుగా బుల్లితెర అమ్మ

'కాలచక్రం సీరియల్' చేస్తున్నప్పుడు నా వయసు 21. అప్పుడే అమ్మగా చేశాను. నాతో పాటు వచ్చిన హీరోయిన్లు ఇప్పుడే అమ్మలు అయ్యారు. కానీ, నేను మాత్రం పంతామ్మిదేళ్లుగా అమ్మగానే ఉన్నాను...' అంటోంది మేఘనా రామ్. ఒక దశలో 117 కేజీల బరువుకు మిందిపోయి, ఆ తర్వాత తనకు తానుగా తగ్గి తిరిగి జీవితంలో 'రాధమ్మ కూతురు' సీరియల్ ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. చక్రవార్తం సీరియల్ ఇండ్రస్ట్రీలో అద్దాంగి మేఘనారామ్. ఒక దశలో ఆవహించిన బద్దకం, తిరిగి జీవితాన్ని చురుగ్గా మార్చుకున్న విధానం... ఇలా ఎన్నో విషయాలను ముచ్చటించింది...



'సీరియల్ లో కూతుళ్లతో రాధమ్మ' కొన్ని ఏళ్ల తర్వాత ఓ మంచి ప్రాజెక్ట్ నన్ను వెతుక్కుంటూ వచ్చింది. ఆ క్రెడిట్ అంతా మా ఆయన ఇండ్రస్ట్రీకి ఇచ్చాల్సింది. ఓ కొజ్జా జీవితీ సుందరి ఫోన్ 'రాధమ్మ కూతురు సీరియల్'లో నటిస్తారా' అని. అందులో రాధమ్మ చుట్టూ తనే స్టోరీ అంతా నడుస్తుంది అన్నారు. చాలా సర్ప్రైజ్ అయ్యాయి. నేను 'బాగా లాభంగా ఉంది. కొంత వరకు తగ్గను. అదే విషయం చెబుతూ ఇప్పుడు ఫోటోస్ పంపిస్తాను ఒకసారి చూసి చెప్పండి' అన్నాను. 'ఎందుకు

కత్తిలా బతికి వెళ్లిపోయాడు...

ఎన్.టి.ఆర్, పి.ఎన్.ఆర్ లు తెలుగు సినిమాకు రెండు కళ్లు. కాని కాంతారావు ఆ మెడలో మెలిసే చంద్రవారం. కత్తి వీరుడు కాంతారావుగా జానపద చిత్రాలు చేసే సగటు ప్రేక్షకుడికి ఆయన చేరువయ్యాడు. సాంఘిక చిత్రాలలో బలమైన పాత్రలు చేసే పెద్ద హీరోలను ఢీకొట్టారు. నటుడిగా ఎంత బజ్జీగా ఉన్నా ఇంటిని, ఇల్లాలి చేతి వంటని, పిల్లల బాల్యాన్ని ఎప్పుడూ వదులుకోలేదు. ఆయన కనుమరుగై దాదాపు దశాబ్దం పైగానే గడిచింది. అయితేనేం చెన్నైలో ఉండే పెద్ద కుమారుడు ప్రతాప్, హైదరాబాద్ లో ఉండే నాలుగో కుమారుడు రాజా తండ్రి జ్ఞాపకాల వరిమణాలను ఎంతో సంతోషంగా సాక్షితో పంచుకున్నారు.



రాజా: నాన్నగారికి మేం నలుగురు మగ పిల్లలం. ఒక ఆడపిల్ల. ప్రతాప్ పెద్దన్నయ్య. రెండో అన్నయ్య కేశవరావు. ఆ తరువాత అక్క సుశీల. నేను, నా తరువాత తమ్ముడు సత్యం. నాకు నాలుగో కళ్ల వచ్చేవరకు మాటలు రాలేదు. కుర్రాళ్లలో ఉన్న ఇలపాతం నీటికి బోసడం గుణాలు, మహిమలు ఉన్నాయని తెలిసినవారు చెప్పటంతో నన్ను అక్కడకు తీసుకువెళ్లారు. ఇల పాతం నీళ్ల నా మీద పడేలా తన భుజాల మీద ఎక్కించుకున్నారు. నీటి మహిమో, యాదృచ్ఛి కమో గాని, వారు చెప్పినట్లుగానే నాకు మాటలు రావడంతో నాన్నగారి ఆనందానికి అవధులు లేవు. ఆ సంఘటన తరచుగా చెబుతుండేవారు. నాకు చిన్నప్పటి నుంచి ఆయనతో అన్న బంధం పెనవేసుకుంది. ఆయనతో మాకు ఎన్నో తీపి అనుభవాలు ఉన్నాయి. పుట్టినరోజులు బాగా జరిపేవారు. పార్టీలకు, ఫ్రెండ్స్ ఇళ్లకు వెళ్లటంలాంటి అలవాట్లు ఆయనకే లేవు. అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా మాతో క్యారెమ్మ, షటిల్ ఆడివారు. వివాహకరవిధికి మాతో పూజ చేయించేవారు. నాన్న ఊరు వెళ్తుంటే ఏడ్చేవాళ్లం. అప్పుడప్పుడు బెటేజర్ మాటింగ్కి తీసుకువెళ్లే వారు. మేం మాటింగ్ చూసిన మొట్టమొదటి సారిని సాటి సులోచన. కొండా వెళ్లినప్పుడు అక్కడి పాలాని తీసుకువెళ్లారు. అక్కడ మమ్మల్ని చూసి 'కాంతారావుగారి అబ్బాయి'

అని అందరూ అంటుంటే మాకు భరోసరదాగా ఉండేది. నాన్నగారు చెన్నై నుంచి హైదరాబాద్ వచ్చేకొక ఆయన బ్యాంకు పనులు చూడటం అలవాటు చేసుకున్నారు. హైదరాబాద్ వచ్చాక ఒక సారి నన్ను మాటింగ్కి తీసుకువెళ్లారు. వాళ్లు నన్ను ప్రాడక్షన్ బాంబు అనుకుని, నేను అన్నం దగ్గర కూర్చున్న కోట నుంచి లేచి, మరోకోట కూర్చోమన్నారని. నాన్నగారు కోపంగా, 'నాకు కూడా అక్కడే అన్నం పెట్టండి' అన్నారు. ఏం జరుగుతోందో వాళ్లకు అర్థం కాలేదు. 'వాడు మా అబ్బాయి, మీ పని నాకు అవమానంగా ఉంది' అన్నారు. మద్రాసులో వారికి నేనెవరో తెలుసు. కాని హైదరాబాద్ లో ఎవ్వరికీ తెలియకపోవటం వల్ల ఈ సంఘటన జరిగింది. మేం పెద్దగా చదువుకోకపోయాం. నాన్న ప్రేమను పరిపూర్ణంగా అందుకున్నాం. 'సుడిగుండాల' చిత్రానికీగాను 1968లో అవార్డు అందుకున్నాను. అవార్డు వచ్చినందుకు సంతోషపడ్డారు కానీ, అటువంటి పాత్రలు ఎన్నడూ వేయద్దు. నా కొడుకు నా కళ్ల ముందరే ఉండాలి' అంటూ కళ్లనీళ్లు పెట్టుకున్నారు. ఆ చిత్రంలో నేను వేసిన పాత్రలో చనిపోతాను. సినిమా రంగానికి దూరంగా ఉండమని చెప్పేవారు. హేమ ఫిలిమ్స్ పేరున మేం తీసిన 'సప్తస్వరాలు' చిత్రం ఫ్లాప్ కావటంతో, నాన్నగారికి గుండెపోటు వచ్చింది. 'మీ ప్రేమే నన్ను కాపాడుతుంది. అమ్మని బాగా చూసుకో రాజా' అన్నారు. 1971 దాకా హీరోగా చేశారు. 'గుండెలు తీసిన మొనగాడు' నాన్న హీరోగా చేసిన ఆఖరి సినిమా. 'నేడమ - శిక్ష' నుంచి క్యారిక్చర్ ఆర్టిస్టుగా మారారు. నవంబరు 18వ తేదీన నాన్నగారి పుట్టినరోజు. ఆ రోజు నాన్నగారు ఒక కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. అప్పటికే నాన్న క్యాన్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. అక్కడ కొద్దిసేపు ఉండి, ఇంటికి బయలు

అప్పటి నుంచి మాతోనే...

నేను మొదటి నుంచి నాన్నగారి ప్రాడక్షన్ చూసుకునేవాడిని. ఎక్కడా ఉద్యోగం చేయలేదు. చెన్నైలో ఉన్నట్టి రోజులు నాన్నగారు మా దగ్గరే ఉండేవారు. కుటుంబ సభ్యులతో ఆనందంగా గడిపేవారు. నాకు ముగ్గురు అబ్బాయిలు. సాయికిరణ్, కార్తీక్, గుణరాజన్. ముగ్గురూ ఆస్ట్రేలియాలో ఉద్యోగాలు చేసుకుంటున్నారు. నా భార్య లక్ష్మి. మా అత్తగారు మేము జరుగుతున్న వారం. నాన్నగారితో వియ్యంతుడుకున్నాక, మా మావగారు పి. చంద్రశేఖర్ మా ప్రాడక్షన్ లో భాగస్వాములయ్యారు.



(నిలబడినవారు...ఎడమ నుంచి వరుసగా) ప్రతాప్, కేశవరావు, సుశీల, రాజా, సత్యం (కాంతారావు పిల్లలు); (కూర్చున్నవారు) కాంతారావు, హైమవతి (సతీమణి)

దేరుకూ. అందరి ఎదుట, 'నాన్నా రాజా! ఇంక నాకు ఈ కర్ర అవసరం లేదు. నువ్వే నా కుడి భుజం. అమ్మని జాగ్రత్తగా చూసుకో' అని చెప్పారు. చివరికి అదే నిజం చేస్తూ ఏడాదికల్లా నాన్న కన్ను మూశారు. ప్రతాప్: నాన్నగారి స్వస్థలం తెలంగాణలోని కోదాడ. రజాకార్ మావ్ మంట్ బ్రిమ్లో అక్కడ నుంచి చెన్నై వరకూ మారేశారు. నాన్నగారిది ప్రేమ వివాహం. అమ్మది జగ్గయ్యపేట. అమ్మ మీద నాన్నకు విచిత్రమైన అభిమానం. అమ్మ చేతి కాఫీతోనే నాన్న నిద్ర నుంచి లేవేవారు. ఇంటి వ్యవహారంతా అమ్మే చూసుకునేది. అమ్మ సింపుల్ గా ఉండటమే కాదు, మమ్మల్ని కూడా అలాగే పెంచింది. ఇంట్లో రెండు కాబ్బు ఉన్నా రిజర్వేషన్ వెళ్లింది. మేం కూడా సైకిల్ లేదా బస్సులో ప్రయాణించేవాళ్లం. నాన్న చాలా బిజీగా ఉండేవారు. ఒకసారి మాటింగ్కి వెళ్లిపోతే వారం పదిరోజుల దాకా ఆయన

నా దగ్గరే...

నేను ఒక చిన్న ప్రైవేటు ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. అమ్మ హైమవతి నా దగ్గరే ఉంది. నా భార్య ఉష, పాశ్చాతీ తణుకు. మా అబ్బాయి సాయి ఈశ్వర్ జుర్రీ చదువుతున్నాడు. అమ్మాయి త్రియంకకు వివాహం అయ్యింది. అల్లుడు మెర్సెస్లో పనిచేస్తున్నాడు. - రాజా

నను చూడటానికి కుదిరేది కాదు. ప్రతి రోజూ మూడు పిష్టలు పనిచేసేవారు. సంవత్సరానికి సన్నెండు సినిమాలు చేయాలనుకునేవారు. 1960 - 1971 మధ్యకాలంలో ఆయన ఎంత బిజీగా ఉన్నారంటే ఆయన కాళ్ళిట్లు చూడటానికి ఇద్దరు సెక్రటరీలను పిల్చుకునేంత! రోజూకి మూడు గంటలు మాత్రమే నిద్రపోయేవారు. మా చిన్న తనంలో తిరుపతి వెళ్లినప్పుడు నాకు గుండు కొట్టించారు. నేను కుదురుగా ఉండకపోవటంతో కొలనులోకి డౌన్ బెడ్ చేయించారు. నాన్నగారు వెంటనే చూడటంలో బతికి బయటపడ్డారు. మద్రాసులో సినిమా వాళ్ల పిల్లలంతా కేసరయ్య స్కూల్ లోనే చదివేవారు. మేం కూడా అక్కడే చదువుకున్నాం. ఆ తరువాత రామకృష్ణ మిషన్ లో చదివాం.

కాలేజీలో నా అంతటా నేనే చేరాను. తమ్ముళ్లని మాత్రం నాన్న వేర్చించారు. 1957లో అనుకుంటాను. పెళ్లికి వెళ్లి, తిరుపతి నుంచి తిరిగి వస్తున్నాం. అప్పుడు నాకు ఏడేళ్లు. ముందు నీట్లో నాన్న ఒక్కో పడుకున్నాను. ఆయన నా మెడ మీద చేయి వేసి పడుకోబెట్టుకున్నారు. బాగా వాన పడుతుండటంతో రాజ్ పేట దగ్గర కారు చక్రం స్పిర్డ్ కావటంతో యాక్సిడెంట్ అయ్యింది. కుడి వైపు చెయ్యికి కొట్టుకుని వెనక్కి వచ్చి మళ్ళీ కొట్టుకుంది. అద్దాల ముక్కలు తలలో పడ్డాయి. సగ్గా అప్పుడు నాన్న నన్ను తిండే తోసేసి, తనకు కూడా దూతాడారు. డ్రైవర్ జంపి చేశాడు. చెయ్యి కొట్టుకోవడం వల్ల, ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోగలిగాం. కారు మునుముఖ అయిపోయింది. కారు కండిషన్ చూసినవారంతా మేం ఎలా బతికి బయటపడ్డామా అనుకున్నారు. ఆ ఏడుకోడం వాడి దయ వల్ల బతికాం అని నాన్న చెప్పేవారు. 1968లో సప్తస్వరాలు సినిమా స్వయంగా నిర్మించి అందులో నటించారు. ఆ సినిమాకి కావలసిన వస్తువులు కొంటూ నాకు 150 రూపాయలు పెట్టి సీక్ వాచీ కొన్నారు. ఆ వాచీ చాలా సందర్భాల వాదాను, అది పాడైపోయాక మళ్ళీ కొట్టించారు. నేను కుదురుగా ఉండకపోవటంతో కొలనులోకి డౌన్ బెడ్ చేయించారు. నాన్నగారు వెంటనే చూడటంలో బతికి బయటపడ్డారు. మద్రాసులో సినిమా వాళ్ల పిల్లలంతా కేసరయ్య స్కూల్ లోనే చదివేవారు. మేం కూడా అక్కడే చదువుకున్నాం. ఆ తరువాత రామకృష్ణ మిషన్ లో చదివాం. - సంభాషణ: వైజయంతి పురాణపంప

బీబీ కాన్సెయిన్

పేరెంట్స్ కు ఉంటే నాకూ హైబీబీ వస్తుందా?

నా వయసు 48 ఏళ్లు. మా తల్లిదండ్రులు లక్షలు తీసేసి ఉంది. ఇప్పుడు నాకో సందేహం వస్తోంది. పేరెంట్స్ కు ఉండటం వల్ల ఇది నాకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందా అన్న సందేహం నన్ను వేదిస్తోంది. దీన్ని నివారించడానికి సలహా ఇవ్వండి.

డి. సీతారామ్, విజయవాడ లకు నా, మీకు చాలా దగ్గర బంధువులకు గానీ అధిక రక్తపోటు ఉంటే, అది మీకు కూడా వచ్చే అవకాశాలు కాస్తంక ఎక్కువే. అయితే, మీ జీవనశైలిని ఆరోగ్య కరంగా మార్చుకోవడం ద్వారా కుటుంబంలో హైబీబీ చరిత్ర ఉన్నప్పటికీ దీన్ని చాలావరకు నివారించుకోవచ్చు. దీనికోసం మీరు చేయవలసినవి చాలా సులభం. అవి... ● క్రమం తప్పకుండా నిత్యం ఆరోగ్యకరమైన పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాలి. అందుచే నమతులాహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు తీసుకునే ఆహారంలో ఉప్పు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. అంటే... మీరు అప్పుడూ, చచ్చుళ్లు, నిల్వ ఉండే ఆహారాలు, బేకరీ పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి. పెరుగు తినే సమయాల్లో పైనుంచి ఉప్పు వేసుకోవడం మానేయండి. చాలావరకు ఉప్పు తక్కువగా ఉండే చప్పిడి భోజనానికి అలవాటు పడటం మంచిది ● మీరు దినచర్యలో శారీరక శ్రమను పెంచండి. ఇందుకు నడక వంటి వ్యాయామాలు దీనికి బాగా ఉపకరిస్తాయి ● బరువు పెరగకుండా చూసుకోండి. మీ ఎత్తుకు తప్పకుండా తీసుకుంటూ ఉండండి. మీ మేరకు మాత్రమే మందులు వాడండి. మీ అంతటా మీరు ఆన్ కొంటర్ మెడిసిన్ వాడకండి ● పొగాకు వాడకాన్ని పూర్తిగా మానేయండి ● మీరు ఏవైనా మందులు వాడుతూ ఉంటే... డాక్టర్లు రాసిన డ్రైగ్మిస్ట్రీలోని మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ ఉండండి. వారి సలహా మేరకు మాత్రమే మందులు వాడండి. మీ అంతటా మీరు ఆన్ కొంటర్ మెడిసిన్ వాడకండి ● అల్లహారీ అలవాటు ఉంటే దానిని పూర్తిగా మానేయండి. - సంభాషణ: నిర్మలాదేవి



నా వయసు 48 ఏళ్లు. ఇటీవల నాకు తరచూ తలవొప్పిగా ఉంటోంది. అంతేకాదు... బాగా తలబిరుగుతున్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. ముందుకు చదివోతానేమో అని ఆందోళన కూడా కలుగుతోంది. నా లక్షణాలు చూసిన నా స్నేహితులు బీబీ చెక్ చేయించుకోమంటున్నారు. దాంతో నాకు ఆందోళన మరింత ఎక్కువవుతోంది. ఇలా ఆందోళన బాగా పెరిగిపోవడం వల్ల ఒకవేళ నాకు లేకపోయినా హైబీబీ ఉన్నట్లుగా బీబీ చెక్ చేయించుకున్నప్పుడు అప్పుడప్పుడేమోనని ఇకలా ఆందోళన పెరుగుతోంది. నాకు తగిన సలహా ఇవ్వ గలరు. - సి.హెచ్. రమేష్, పోలవూరు

అప్పుడు హైబీబీ లేకపోయినా ఉన్నట్టు వస్తుందేమో కదా?

బీబీని అంచనా వేయడం చేపలం మీకు కనిపిస్తున్న లక్షణాలతో ఆ సమస్య ఉందని అనుకోవడం సరికాదు. మనలో రక్తపోటు పెరగడం వల్ల ఎండే అధ్వాల్తో ముఖమెండైన మెడలోని రక్తనాళాల వివరల్లో రక్తం ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల తలవొప్పి రావచ్చు. అలాగే మన భంగిమ (పోస్చర్)ను ఆకస్మాత్తుగా మార్చడం వల్ల ఒకే సారి మనలో రక్తపోటు తగ్గవచ్చు. దీన్ని 'ఆరోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్' అంటారు. అలాంటి సమయాల్లోనూ మీరు చెప్పినట్లుగా ముందుకు చదివోతానేమో లాంటి ఫీలింగ్, గిడ్డెనే కలగవచ్చు. బీబీతో మూర్చలు కోలు చేసుకోవడం వల్ల మీరు చెప్పిన లక్షణాలు కనిపించినప్పటికీ, అవి బీబీ వల్లనే అని చెప్పలేం. సాధారణంగా బీబీ వల్ల ఉదయం వేళ్లలో తలవొప్పి వచ్చినప్పటికీ, ఇతర చాలా ఆరోగ్య సమస్యలలోనూ తలవొప్పి ఒక లక్షణంగా ఉంటుంది. అలాగే మీరు చెప్పిన గిడ్డెనే సమస్యకు వల్లగా, సింకోపి లాంటి మరెన్నో సమస్యలు కాకపోవచ్చు. అందుకు కేవలం లక్షణాల ఆధారంగానే బీబీ నిర్ధారణ చేయడం సరికాదు. అందుకే మీరు నిర్ణయంగా ఒకసారి డాక్టర్ ను కలవండి. వారు కూడా కేవలం ఒక్కో పరీక్షలోనే బీబీ నిర్ధారణ చేయరు. అనేక మాట్ల, అనేక సందర్భాల్లో బీబీని కొలిచిచూస్తారు. ఒకవేళ నిజంగానే సమస్య ఉంటే అప్పుడు మాత్రమే దాన్ని కచ్చితంగా నిర్ధారణ చేసి చికిత్స సూచిస్తారు. డాక్టర్ ఎమ్. గోవర్ధన్, గీనియర్ ఫిజిషియన్, కేరీ హాస్పిటల్, నాంపల్లి, హైదరాబాద్



● భర్త ఇండ్రస్ట్రీలో...

బరువు పెరుగుతున్నావు. డైట్ చేయమని ఇండ్రస్ట్రీ, అమ్మనాన్న, చెల్లెలు ఎవరు చెప్పినా వింటేదు. 'ప్రెస్టులు కొనుక్కోవడానికి పొసింగ్కి వెళితే ప్లస్ సైజువే తీసుకునేదాన్ని. అందులోనూ ప్రీ సైజు డ్రెస్సులు ఉన్నాయో అని తెలిపేదాన్ని.

మార్చేసిన డ్యాన్స్ షో

ఒక టీవీ షోలో కప్పర్ డ్యాన్స్ లో పాల్గొనేందుకు వెళ్లారు. అది కూడా ఇండ్రస్ట్రీ కోసం ఒప్పుకున్నాను. ఇంబ డ్యాన్స్, ఏదో రెండు ఎపిసోడ్స్ చేసి వచ్చేద్దాం అనుకున్నాను. కానీ, ఆ షోలో అందరూ ప్రశంసించడంతో ఆలోచనల్లో పడ్డాను. ఇండ్ర కోసం డ్యాన్స్ చేయాలి అంటే అని చాలా కష్టపడ్డాను. మూడు నెలలు ఇండ్ర చుక్కలు చూపించాడు. (నవ్వుతూ) నాలుగు గంటలకు తేనె 'ఐదు గంటలకల్లా రేడి అప్య్.. అని తొందరపెట్టేశాడు. అలవాటు లేని ప్రాణం కూడా, నలకం అని పిండేది. టీవీ స్క్రీన్ మీద నన్ను నేను చూసుకున్నాక తగ్గాలనిపించింది. మొత్తానికి ఆ ప్రాసెస్ లో ట్రోఫీ గెలుచుకున్నాను.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

అప్పుటి వరకు ఏదీ పడేది లేదు అని నేను 'ఏం తింటే బరువు నీయంత్రణలో ఉంటుంది' అని బోలెడంత రీసెర్చ్ చేశాను. డ్యాన్స్ లో యాక్టివ్ గా ఉండటం కోసం చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ క్రమం

Advertisement for Sakshi Sulebhesan Idli Maker. Features a 100-minute cooking time, 4-plate idli maker, and contact information for Sakshi Daktar.









